



19 E 20 FEVEREIRO | EMENTA 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



VALE A PENA PENSAR NISTO...

"Relativamente ao consumo de fruta e hortícolas, 53% da população portuguesa não cumpre as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para um consumo diário de pelo menos 400 g/dia de fruta e produtos hortícolas. Estes números são mais preocupantes para os grupos mais jovens da população, sendo que esta recomendação não é atingida por 69% das crianças e 66% dos adolescentes portugueses."

FONTE:<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/consumo-alimentar/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	PAUSA LETIVA	CARNAVAL	PAUSA LETIVA	SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL				PERNA DE FRANGO ASSADA E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{3,12}
DIETA LIGEIRA				CALDEIRADA DE PEIXES COM TOMATE E PIMENTO ^{2,4}	FILETES DE PESCADA GRElhados COM ARROZ SECO ⁴
DIETA VEGETARIANA				CURGETE RECHEADA COM COGUMELOS, CENOURA, PIMENTO E TOMATE GRATINADA COM QUEIJO E ESPARGUETE ^{1,3,7,12}	OVO COZIDO COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO ^{3,12}
HORTÍCOLAS				SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE
SOBREMESA				FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.

Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou lacticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)