



## 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 <sup>1,3,12</sup>	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO <sup>3,12</sup>
DIETA LIGEIRA				CALDEIRADA DE PEIXES COM TOMATE E PIMENTO <sup>2,4</sup>	FILETES DE PESCADA GRElhADOS COM ARROZ SECO <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA				CURGETE RECHEADA COM COGUMELOS, CENOURA, PIMENTO E TOMATE GRATINADA COM QUEIJO E ESPARGUETE <sup>1,3,7,12</sup>	OVO COZIDO COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO <sup>3,12</sup>
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 laticínios.

**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. Amendoins; 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)