



23 A 27 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO
E SECUNDÁRIO
2025/2026



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE FRUTA

- 1- Redução do risco cardiovascular
- 2- Diminuição dos níveis de colesterol
- 3- Regulação da tensão arterial
- 4- Prevenção de acidente vascular cerebral
- 5- Diminuição da ocorrência de cancro do estômago
- 6- Prevenção do cancro do cólon e reto, cancro do pulmão, cancro da bexiga, cancro da boca, faringe, laringe e esófago
- 7- Prevenção de doenças do trato urinário
- 8- Regulação do microbiota intestinal
- 9- Prevenção da diabetes tipo 2
- 10- Proteção contra a doença de Alzheimer e outras demências
- 11- Aumento da sensação da saciedade
- 12- Prevenção da obesidade
- 13- Promoção da hidratação
- 14- Reforço do sistema imunitário
- 15- Ação anti-envelhecimento da pele
- 16- Prevenção de doenças oftalmológicas
- 17- Melhoria da memória
- 18- Controlo de peso
- 19- Bem-estar psicológico
- 20- Prevenção da depressão
- 21- Aumento da densidade mineral óssea
- 22- Redução da sintomatologia associada à asma e doença pulmonar obstrutiva crónica

FONTE:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBook_ColherSaber_2ed.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	SOPA JULIANA	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE ¹²	JARDINEIRA DE CARNES ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ E FEIJÃO-PRETO ¹²	ARROZ DE ATUM ^{1,3,4}
DIETA LIGEIRA	FILETES DE ABRÓTEA GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA ⁴	MASSADA DE PEIXE AO NATURAL COM PIMENTO E TOMATE ^{1,3,2,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}
DIETA VEGETARIANA	PIZZA VEGETARIANA COM ANANÁS ^{1,3,7,12}	JARDINEIRA VEGETARINA COM ERVILHAS E SOJA ⁶	ESTUFADO DE GRÃO-DE-BICO COM PIMENTO, CURGETE, CENOURA, REPOLHO E ARROZ SECO	LASANHA VEGETARIANA COM LEGUMES VARIADOS E MILHO ^{1,3}	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, CENOURA RASPADA E ARROZ ^{3,12}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	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. Amendoads; 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)