



13 A 17 ABRIL | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



UM PRATO NUTRITIVO...



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3,6}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO ^{3,4,12}	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴	ESPETADAS DE PORCO NO FORNO COM BATATA FRITA AOS CUBOS ¹²
DIETA LIGEIRA	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL TRICOLOR COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS ^{1,3}	FILETE DE RED-FISH NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	COZIDO DE CARNE SIMPLES	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, PERCA) ^{4,14}
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE SALTEADA COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, ERVILHAS E TOMATE ^{1,3,12}	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM OVO E ARROZ SECO ⁴	HAMBURGURES VEGETARIANOS NO FORNO COM ARROZ E FEIJÃO-VERDE ⁶	MASSA ESTUFADA COM TOFU E LEGUMES (CURGETE, PIMENTO VERMELHO E CENOURA) ^{1,3,6}	OVOS ESCALFADOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA ⁴
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	CENOURA RASPADA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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)