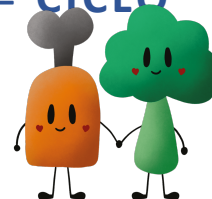




16 A 20 MARÇO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



Uma alimentação variada, rica em hortícolas, fruta, leguminosas e cereais integrais, e com limitação de açúcares livres e alimentos ultraprocessados, é essencial na adolescência para prevenir obesidade, melhorar a concentração e promover saúde futura, segundo a Organização Mundial da Saúde.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ SECO ^{1,12}	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}	FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12}	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,12}	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ SECO DE CENOURA ^{1,3,4,6,7}
DIETA LIGEIRA	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	TRANCHES DE VITELA ESTUFADOS AO NATURAL COM FEIJÃO-VERDE E MASSA ESPIRAL ^{1,3}	FILETES DE SALMÃO GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA ⁴	CUBOS DE PERU ESTUFADOS AO NATURAL COM BATATA E CENOURA BABY	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTÁ, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}
DIETA VEGETARIANA	SALSICHAS VEGETARIANAS COM ARROZ E SALADA MISTA ⁶	BRÁS VEGETARIANO COM OVO, BATATA À PALHA, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS E PIMENTO ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ DE CENOURA	PÃO RECHEDAÇO COM COGUMELOS, CUREGETE, PIMENTO E QUEIJO NO FORNO ^{1,7,12}	SOJA ESTUFADA COM MISTURA DE LEGUMES A MASSA TRICOLOR ^{1,3,6}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	BOLO DE LARANJA ^{1,3}	FRUTA DA ÉPOCA	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)