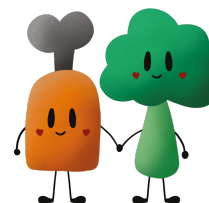




## 27 A 30 ABRIL | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



**Cada cidadão da União Europeia desperdiça 132 kg de alimentos por ano!**

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), cerca de **um terço de todos os alimentos produzidos** no mundo são perdidos ou desperdiçados em alguma das fases da cadeia de abastecimento alimentar. Na UE, desperdiçam-se mais de 59 milhões de toneladas de alimentos todos os anos, o que equivale a 132kg de alimentos por pessoa.

FONTE: <https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/food-waste/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E ABÓBORA	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	<b>FERIADO</b>
DIETA GERAL	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE <sup>1,3</sup>	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>1,3,4,7</sup>	ROJÕES COM BATATA ALOURADA <sup>12</sup>	ARROZ DE FRANGO NO FORNO <sup>12</sup>	
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO E MASSA ESPIRAL COM CENOURA BABY <sup>1,3</sup>	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>	DOURADA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE LEGUMES <sup>4</sup>	
DIETA VEGETARIANA	BOLONHESA DE TOFU, CENOURA, TOMATE, CURGETE E ESPARGUETE <sup>1,3</sup>	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES, QUEIJO GRATINADO E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>7</sup>	MISTURA DE LEGUMES COM COUSCOUS E OVOS ESCALFADOS <sup>1,4</sup>	PATANISCAS VEGETARINAS COM ARROZ DE LEGUMES <sup>12</sup>	
HORTÍCOLAS	COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	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)