

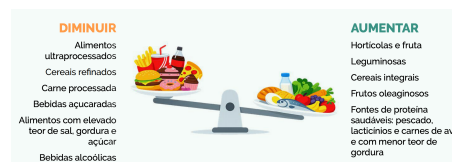


07 A 10 ABRIL | EMENTA GERAL 2025/2026



Prioridades nas escolhas alimentares no tratamento da obesidade e promoção da saúde cardiometabólica.

Adaptado de Mozaffarian, D. (2020)



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	FÉRIAS	SOPA DE ESPINAFRES E CENOURA	CALDO VERDE ¹²	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL		FÍGADO DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA ¹²	SARDINHAS PEQUENINAS COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,4}	FÊVERAS EM VINHA DÁLHO COM BATATA FRITA ¹²	ARROZ DE PATO ⁷
DIETA LIGEIRA		ROBALO GRELHADO COM BATATA COZIDA ⁴	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ SECO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO E OVO ^{3,4} E REPOLHO COZIDO	DOURADA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE LEGUMES ⁴
DIETA VEGETARIANA		MASSA ESPIRAL COM OVO, CENOURA, MILHO E BRÓCOLOS SALTEADOS ^{1,3,4}	CROQUETES DE LEGUMES COM ARROZ DE FEIJÃO ^{6,9}	MEIA DESFEITA COM BATATA, GRÃO-DE-BICO E OVO ³ E REPOLHO COZIDO	ARROZ DE LEGUMES COM SOJA E LENTILHAS ⁶
HORTÍCOLAS		JULIANA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	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)