



11 A 15 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



Principais consequências do desperdício alimentar

Ambiente

O desperdício alimentar gera 16 % do total das emissões de gases com efeito de estufa do sistema alimentar na UE.

Economia

Todos os anos, perdem-se até 132 mil milhões de euros devido ao desperdício alimentar.

Sociedade

Cerca de 33 milhões de pessoas na UE não têm meios para pagar uma refeição completa de dois em dois dias, enquanto toneladas de alimentos são desperdiçadas.

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

	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	HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM ALOURADA ^{1,3,7}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ⁴	FÊVERAS GRELHADAS COM ESPARGUETE SALTEADA ^{1,3}	TIRINHAS DE POTA PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ⁴	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM MASSA ESPIRAL, FEIJÃO-VERDE E CENOURA BABY	FILETE DE ABRÓTEA COM BATATA COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS ⁴	COZIDO DE CARNE SIMPLES	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}
DIETA VEGETARIANA	OVOS MEXIDOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA ³	MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}	FOLHADO DE LEGUMES ¹	CURGETE RECHEADA COM MISTURA DE LEGUMES E QUEIJO ⁷	JARDNEIRA VEGETARIANA COM TOFU, ERVILHAS E CENOURA ⁶
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,6}	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. Tremeços; 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)