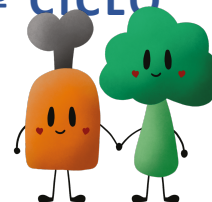




01 A 05 JUNHO | 2.º, 3.º CICLO
E SECUNDÁRIO
2025/2026



1 DE JUNHO - DIA DA CRIANÇA

“SER CRIANÇA É SABER
APROVEITAR A DOÇURA DOS
MOMENTOS MÁGICOS DA VIDA.
FELIZ DIA.”

	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	FERIADO	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	PIZZA COM BATATA FRITA ^{1,3,7}	TIRINHAS DE POTA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,14}	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²		ARROZ DE ATUM ⁴
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}	TRANCHES DE VITELA ESTUFADOS AO NATURAL COM FEIJÃO-VERDE E MASSA ESPIRAL ^{1,3}	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ⁴		BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ SECO E COUVE-DE BRUXELAS
DIETA VEGETARIANA	PIZZA VEGETARIANA COM COGUMELOS FRESCOS ANANÁS E QUEIJO ^{1,3,7}	BRÁS VEGETARIANO COM OVO, BATATA À PALHA, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS E PIMENTO ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ DE CENOURA		SOJA ESTUFADA COM MISTURA DE LEGUMES A MASSA TRICOLOR ^{1,3,6}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE		CENOURA RASPADA
SOBREMESA	GELADO ^{1,7}	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. 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)