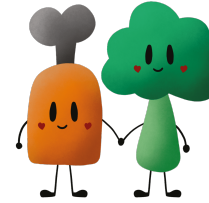




08 A 12 JUNHO | 2.º, 3.º CICLO  
E SECUNDÁRIO  
2025/2026



BOAS FÉRIAS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO	FERIADO	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>		ROJÕES COM BATATA ALOURADA <sup>12</sup>	MASSA FUSILLI COM ATUM <sup>1,3,4</sup>
DIETA LIGEIRA	POTAS GRELHADAS COM MOLHO VERDE, BATATA COZIDA E COUVE DE BRUXELAS <sup>12,14</sup>	MASSA ESTUFADA AO NATURAL COM VITELA E REPOLHO <sup>1,3</sup>		FILETE DE RED-FISH ASSADO COM ARROZ BRANCO <sup>4</sup>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS AO NATURAL COM BATATA, ERVILHAS E CENOURA BABY
DIETA VEGETARIANA	OVOS MEXIDOS COM ARROZ BRANCO E COUVE-DE-BRUXELAS <sup>3</sup>	CANELONES VEGETARIANOS COM SALADA DE ALFACE <sup>1,3,7</sup>		ESPARGUETE COM SOJA, BERINGELA, REPOLHO, ALHO-FRANCÊS E COGUMELOS <sup>1,3,6</sup>	LEGUMES ESTUFADOS COM FEIJÃO E COUSCOUS <sup>1</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	CENOIURA RASPADA		SALADA MISTA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA		GELADO <sup>1,7</sup>	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)