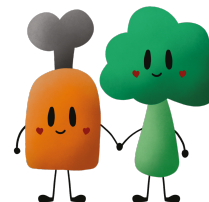




18 A 22 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO



Hortícolas
de folha verde
escura

CÁLCIO

Lactínios
(leite, iogurte,
queijo)



Frutos oleaginosos
(amendoim, avelã,
amêndoa, caju)

Fonte: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca-pnpas/doc/Aconselhamento-alimentar-tratamento-farmacologico-obesidade>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO	CREME DE CENOURA, NABO E ALHO-FRANCÊS	SOPA DE CURGETE E FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,12}	FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²	MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4}	RISSÓIS MISTOS COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	PERCA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE REPOLHO ⁴	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM MASSA ESPIRAL COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS ^{1,3}	POTAS ESTUFADAS AO NATURAL COM BATATA COZIDA E COUVE-FLOR ¹⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE TOMATE	PEIXE ESPADA PRETO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E CENOURA BABY ⁴
DIETA VEGETARIANA	MASSA VEGETARIANA COM TOFU, CENOURA E REPOLHO ^{1,3,6}	GRÃO-DE-BICO ESTUFADO COM CENOURA, CURGETE, TOMATE E ARROZ SECO	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS GRELHADOS COM ARROZ DE COGUMELOS FRESCOS ⁶	SALSICHAS VEGETARIANAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE TOMATE ⁶	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E MISTURA DE LEGUMES SALTEADOS ³
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE
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 lacticínios.

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)