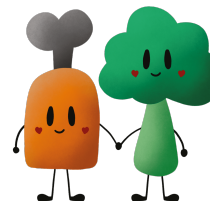




## 25 A 29 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



### ALIMENTOS RICOS EM FERRO



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE <sup>1,3,12</sup>	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,4</sup>	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <sup>12</sup>	MEDALHÕES DE PESCADA CHILENA NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>4</sup>	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ <sup>4,12</sup>
DIETA LIGEIRA	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM ARROZ SECO <sup>4</sup>	MASSA TRICOLOR COM FRANGO E CENOURA BABY <sup>1,3</sup>	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4</sup>	ESPETADAS DE CARNES BRANCAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA	FILETE DE RED-FISH GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	RISSÓIS DE COGUMELOS COM ARROZ SECO E SALADA MISTA <sup>1,3,12</sup>	COTOVELINHOS GRATINADOS COM QUEIJO E MAIONESE, ERVILHAS, MILHO E MOLHO DE TOMATE <sup>1,3,6,7</sup>	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO <sup>3,6</sup>	MASSA CORTADA COM FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE, CURGETE <sup>1,3</sup>	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS VEGETARIANAS E SALADA MISTA <sup>3,6</sup>
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE E PEPINO	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6</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. 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)