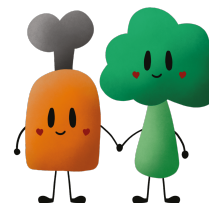




## 15 A 19 JUNHO | EMENTA GERAL

2025/2026



A Vitamina D é importante para o Crescimento e normal desenvolvimento dos ossos e dentes. Manutenção do normal funcionamento do sistema imunológico, cardiovascular e a nível muscular. Conservação das concentrações adequadas de cálcio e fósforo. Pode ser obtida através de alimentos naturalmente ricos nesta vitamina como:

- Peixe gordo – salmão, atum, arenque, sardinha, cavala, enguia;
- Óleo de fígado de bacalhau;
- Gema do ovo.

Existem também outras fontes alimentares que são fortificadas em vitamina D:

- Lacticínios;
- Cereais;

- Cremes vegetais.

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/nutricao/vitamina-d/>  
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/vitamina-d/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E ABÓBORA	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADO <sup>1,3</sup>	ACEPIPES VARIADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,4</sup>	COSTEleta DE PORCO GRELHADA COM ARROZ E FEIJÃO PRETO <sup>12</sup>	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA <sup>1,3,4</sup>	CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM COGUMELOS FRESCOS E ARROZ SECO
DIETA LIGEIRA	FILETE DE SOLHA GRELHADO COM BATATA COZIDA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM BATATA DOCE E SALADA MISTA	PESCADA ESTUFADA EM MOLHO DE TOMATE FRESCO E ARROZ SECO	PÁ DE PORCO COZIDA OM BATATA E BRÓCOLOS	SALMÃO ASSADO AO NATURAL E MASSA ESPIRAL COM ERVILHAS <sup>1,3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA	BOLOMHEsa DE SOJA, CENOURA, TOMATE, COGUMELOS, CURGETE E ESPARGUETE <sup>1,3</sup>	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES, QUEIJO GRATINADO E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>7</sup>	SALSICHAS VEGETARIANAS GRELHADAS COM ARROZ E FEIJÃO-PRETO	OVOS COZIDOS COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>	FEIJOADA VEGETARINA COM ARROZ BRANCO
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	COUVE ROXA E SALADA DE ALFACE	SALADA MISTA	SALADA DE PEPINO	CENOURA BABY
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	BOLO DE LARANJA <sup>1,3</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 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)