



22 A 26 JUNHO | EMENTA GERAL 2025/2026



Receita de Gelado de Morango Saudável:

- 300g de morangos congelados;
- 300g de banana congelada;
- 3 Colheres de sopa de iogurte grego natural.

Preparação:

- Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos ou liquidificadora e triturar até obter uma textura cremoso;
- Pode ser consumido de imediato ou colocado num recipiente e deixar no congelador para ficar mais consistente.

	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	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ESPARGUETE SALTEADO ^{1,12}	BACALHAU À GOMES SÁ ^{1,3,4}	FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA ¹²	FILETES DE SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴	ENTRECOSTO COM BATATA A MURRO ¹²
DIETA LIGEIRA	ARROZ DE POTAS COM TOMATE ¹⁴	TRANCHES DE VITELA ESTUFADOS AO NATURAL COM FEIJÃO-VERDE E MASSA ESPIRAL ^{1,3}	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ⁴	CUBOS DE PERU ESTUFADOS AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E CENOURA BABY	DOURADA GRELHADA COM BATATA A MURRO ⁴
DIETA VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM MISTURA DE LEGUMES A MASSA TRICOLOR ^{1,3,6}	BRÁS VEGETARIANO COM OVO, BATATA À PALHA, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS E PIMENTO ^{1,3}	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO ^{1,3}	PÃO RECHEDAADO COM COGUMELOS, CUREGETE, PIMENTO E QUEIJO NO FORNO ^{1,7,12}	ARROZ COM OVO, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE ³
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE E TOMATE	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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. 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)