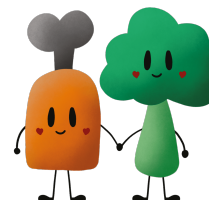




07 A 11 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



NESTE NOVO ANO LETIVO
VAMOS EVITAR O
DESPERDÍCIO
ALIMENTAR.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	BACALHAU DE CEBOLADA COM BATATA FRITA ^{4,12}	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ E FEIJÃO-PRETO ¹²	LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	MASSA ESPIRAL COM ATUM E CENOURA ^{1,3,4}	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO
DIETA LIGEIRA	PERNA DE FRANGO ESTUFADA AO NATURAL COM ARROZ SECO	FILETES DE PERCA GRELHADOS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ¹⁴	MASSADA COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, SALMÃO) ^{1,3,4}	ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA ⁴
DIETA VEGETARIANA	OVOS MEXIDOS COM BATATA FRITA E SALADA DE TOMATE E PEPINO ³	MASSA COM GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA, ALHO-FRANCÊS, TOMATE E PIMENTO ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO ^{1,5,6,11}	ARROZ PRIMAVERA COM ERVILHAS, CENOURA, MILHO, PIMENTO NO FORNO GRATINADO COM QUEIJO ⁷	SEITAN ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO ⁶
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E PEPINO	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	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)