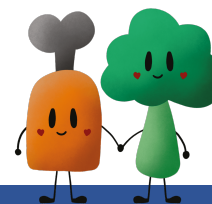




06 A 09 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



“Os hábitos alimentares inadequados são o quinto fator de risco para a perda de anos de vida saudável.”

FONTE:
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	FERIADO	CREME DE ABÓBORA E COUVE-CORAÇÃO	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL		CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ARROZ SECO ¹²	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²	MACARRONADA TRICOLOR COM ATUM E CENOURA ^{1,3}	FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ¹²
DIETA LIGEIRA		CALDEIRADA DE PEIXES ⁴ COM SALADA DE TOMATE	BACALHAU COZIDO COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E CENOURA RASPADA	MASSA ESPIRAL COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, SALMÃO) ^{1,3,4}
DIETA VEGETARIANA		SALTEADO DE LEGUMES (PIMENTO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, CURGETE, ABÓBORA) COM COUSCOUS ¹	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) E ARROZ ^{1,5,6,11}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS, CENOURA, CURGETE, TOMATE E ARROZ DE CENOURA ³	TOFU COM MASSA ESPIRAL, COGUMELOS, REPOLHO E TOMATE ⁶
HORTÍCOLAS		SALADA DE TOMATE	(CENOURA E REPOLHO)	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA		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)