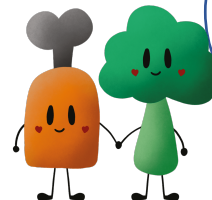




12 A 16 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2026/2027



Dia Mundial da Alimentação | 16 de outubro

“Inovar hoje é cuidar da alimentação de amanhã. Pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença na nossa saúde e no planeta.”

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CREME DE LEGUMES	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR COM REPOLHO E CENOURA ^{1,3}	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ¹²
DIETA LIGEIRA	FILETE DE SALMÃO GRELHADO ARROZ DE REPOLHO ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA TRICOLOR COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS ^{1,3}	POTA GRELHADA COM BATATA COZIDA E COUVE-FLORES ¹⁴	COZIDO DE CARNE SIMPLES COM TRONCHUDA E CENOURA	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}
DIETA VEGETARIANA	MACARRONADA DE VEGETAIS COM CURGETE, REPOLHO, ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS FRESCOS ^{1,3}	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E COUVE-DE-BRUXELAS ³	JARDINEIRA DE SEITAN ⁶	BRÁS DE LEGUMES ³	MISTURA DE LEGUMES SALTEADOS COM ARROZ E FEIJÃO PRETO
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE	CENOURA E COUVE ROXA RASPADA	SALADA DE ALFACE	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,6}	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)