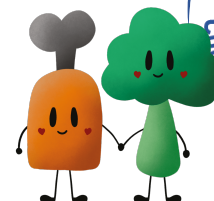




19 A 23 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2026/2027



Dentro dos hábitos alimentares, o **baixo consumo de cereais integrais**, o **elevado consumo de carne vermelha** e o **elevado consumo de carne processada**, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem 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	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	HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA ^{1,3,7}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴	BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM ESPARGUETE ^{1,3}	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM COM OVO ^{3,4}	JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA AOS CUBOS, ERVILHAS E CENOURA
DIETA LIGEIRA	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E BRÓCOLOS COZIDOS	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM BATATA ASSADA AO NATURAL E CENOURA RASPADA	MASSADA DE SALMÃO COM TOMATE ^{1,3,4}
DIETA VEGETARIANA	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA ^{6,8,9,10}	CROQUETES DE LEGUMES COM ARROZ DE ERVILHAS BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3,6,7,9,10,11}	ESPARGUETE COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA ESTUFADO E GRATINADO COM QUEIJO ^{1,3,7}	ARROZ DE LEGUMES COM MILHO E SOJA ⁶	JARDINEIRA VEGETARIANA COM LENTILHAS E MISTURA DE LEGUMES
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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)