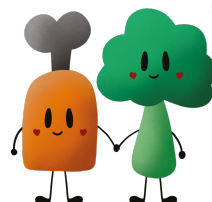




21 A 25 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



Sabia que...?

As crianças aprendem a gostar dos alimentos através da repetição e do exemplo dos adultos, muito mais do que através da obrigação.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
DIETA GERAL	JARDINERA DE CARNES, COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS ¹²	ARROZ DE ATUM ⁴	PÁ DE PORCO ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ¹⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA E CENOURA ^{1,3}	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA, CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS ⁴	ARROZ DE FRANGO AO NATURAL E SALADA DE TOMATE	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E REPOLHO COZIDO
DIETA VEGETARIANA	MASSADA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, TOFU, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE) ^{1,3}	ESTUFADO DE SOJA COM LEGUMES (COUVE-FLORES, BRÓCOLOS, CENOURA, CURGETE, MILHO) E ARROZ DE ERVILHAS ⁶	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E COGUMELOS E BATATA ASSADA ^{7,12}	BRÁS DE LEGUMES COM OVO ³	BROA RECHEADA COM MISTURA DE LEGUMES E QUEIJO ⁷
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE PEPINO
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)