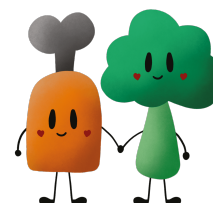




26 A 30 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



SABIA QUE?

Em Portugal, estima-se que **cerca de 10% das despesas de saúde estejam relacionadas com o excesso de peso e doenças associadas?**

Fonte: OCDE, 2019.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRES E ERVILHAS	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CURGETE	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	SOPA DE ABÓBORA E FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ESPARGUETE ^{1,3}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4,7}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM OVO E ARROZ ^{1,3,4}	PERU ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	PERU ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-FLOR COZIDA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDA E CENOURA BABY ^{1,3}	FILETE DE DOURADA GRELHADO COM BATATA ASSADA AO NATURAL E SALADA DE FEIJÃO-VERDE ⁴
DIETA VEGETARIANA	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE E FEIJÃO-VERDE COZIDO ^{1,3,6}	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES, QUEIJO GRATINADO E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA ⁷	ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA E BATATA ALOURADA E COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{3,12}	GRÃO-DE-BICO ESTUFADO EM TOMATE COM COUVE-CORAÇÃO, CENOURA, PIMENTOS E MASSA RISCADA ^{3,4}
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E TOMATE	COUVE ROXA RASPADA COM CENOURA	JULIANA DE ALFACE	FEIJÃO-VERDE COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,7}	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 lacticínios.

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)