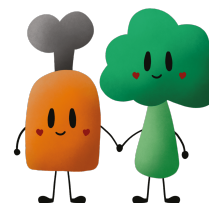




28 SETEMBRO A 02 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



VAMOS EVITAR O DESPERDÍCIO

**Cada alimento desperdiçado
representa também desperdício
de água, energia, solo e trabalho
humano.**

Fonte: Organização das Nações Unidas para a
Alimentação e a Agricultura

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	SOPA JULIANA	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7,8}	TIRAS DE POTA PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,14}	FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE SALTEADO COM COGUMELOS ^{1,3}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO FRADE, OVO E ARROZ ^{1,3,4}	ROJÕES ESTUFADOS COM BATATA ALOURADA ¹²
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	PERU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}	COZIDO DE CARNE SIMPES	FILETES DE DOURADA GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA ⁴
DIETA VEGETARIANA	LASANHA VEGETARIANA COM BECHAMEL ^{1,3,7}	SALSICHAS VEGETARIANAS COM ARROZ DE TOMATE E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3}	ESPARGUETE COM ERVILHAS, SOJA, COUVE-BRANCA, CENOURA, TOMATE E ALHO-FRANCÊS	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM OVOS COZIDOS, ARROZ SECO E SALADA DE TOMATE ³	ARROZ DE LEGUMES GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) ⁷
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE PEPINO	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA
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 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)