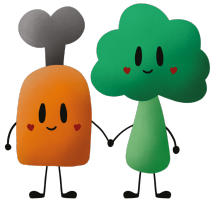
02 A 06 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



BENEFÍCIOS DE UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO EM IDADE ESCOLAR:

- Melhora a capacidade de concentração, memorização e raciocínio;
- Fornece energia de qualidade e proteína de elevado valor biológico;
- Contribui para o consumo diário de fruta e hortícolas.

POR ISSO É FUNDAMENTAL TOMAR PEQUENO-ALMOÇO ANTES DE IR PARA A ESCOLA.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	CREME DE BRÓCOLOS	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	ALMÔNDEGAS DE CARNE ESTUFADAS COM ESPARGUETE SALTEADO[1,3]	TIRAS DE POTAS PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,14]	FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS[12]	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA[1,3,4,6,7]	FÊVERAS GRELHADAS COM MASSA TRICOLOR SALTEADA[1,3]
DIETA LIGEIRA	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE MECEDÓNIA E SALADA MISTA	FILETES DE RED-FISH GRELHADOS COM BATATA COZIDA E FEIJÃO-VERDE[4]	MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS AO NATURAL COM ARROZ DE MACEDÓNIA	DOURADA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES[4]
DIETA VEGETARIANA	PIZZA VEGETARIANA (RODELAS DE TOMATE, PIMENTO, COGUMELOS, ANANÁS E QUEIJO)[1,3,7]	SOJA ESTUFADA COM TOMATE E ALHO-FRANCÊS COM ARROZ DE MACEDÓNIA[6]	LENTILHAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA, REPOLHO E CURGETE	ARROZ COM MILHO, ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE, CENOURA, PIMENTOS E OVOS[3]	MASSA TRICOLOR COM TOFU, FEIJÃO E REPOLHO[1,3,6]
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	COUVE-ROXA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA[1,3,6,7,8,12]	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 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)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)