09 A 13 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027

Evite as bebidas com açúcar e edulcorantes adicionados, e limite a ingestão de sumos naturais.

Fonte:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	CALDO-VERDE[12]	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES	CREME DE FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	MASSA RISCADA COM CARNES BRANCAS, REPOLHO E CENOURA[1,3,12]	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE[1,3,4]	ROJÕES COM CASTANHAS E BATATA ALOURADA[12]	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ[1,3,4]	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE[1,3]
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM OVO, BATATA, CENOURA E REPOLHO[3,4]	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO	MASSA ESPIRAL COM PESCADA, SALMÃO, TOMATE E PIMENTO[1,3,4]	PERU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E COUVE-DE-BRUXELAS	PEIXE ESPADA GRELHADO COM ARROZ DE HORTALIÇA[4]
DIETA VEGETARIANA	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E REPOLHO[3]	LASANHA VEGETARIANA COM QUEIJO E MOLHO BECHAMEL[1,3,7]	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO VERMELHO, COUVE-LOMBARDA, REPOLHO, CURGETE E PIMENTOS[1,3]	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM ARROZ DE OVO MEXIDO[3]	ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA, PIMENTO, TOMATE E ARROZ DE CENOURA
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	PUDIM FLAN[1,3,6,7,8,12]	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 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)