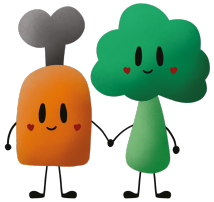
23 A 27 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



HORTÍCOLAS:
A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno, ao vapor ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser também uma opção.
Dê cor ao seu prato!

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 LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE	CANJA DE GALINHA[1,3]	SOPA DE ABÓBORA E COUVE-BRANCA
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ SECO[1,3]	BACALHAU À BRÁS COM BATATA À PALHA[1,3,4]	FEIJOADA À TRANSMONTANA[12]	ARROZ DE ATUM COM CENOURA E OVO[3,4]	MASSA À CAMPONESA COM FRANGO[1,3]
DIETA LIGEIRA	FILETES DE PESCADA ASSADOS AO NATURAL COM BATATA[4]	BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM MASSA ESPIRAL SALTEADA COM COGUMELOS[1,3,12]	TENTÁCULO DE POTA COZIDO COM BATATA COZIDA E CENOURA[14]	PEITO DE PERU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE HORTALIÇA	BACALHAU À GOMES SÁ[3,4]
DIETA VEGETARIANA	ARROZ PRIMAVERA COM ERVILHAS, CENOURA, MILHO, PIMENTO NO FORNO GRATINADO COM QUEIJO[7]	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES E BATATA DOCE ASSADA	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-MANTEIGA, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ DE CENOURA[1,5,6,11]	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE HORTALIÇA[3]	LENTILHAS À BOLONHESA (LENTILHAS, TOMATE, CENOURA, CURGETE, COGUMELOS) E ESPARGUETE[1,3]
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA	SALADA TOMATE	(REPOLHO E CENOURA)	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	BOLO DE LARANJA[1,3]	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)