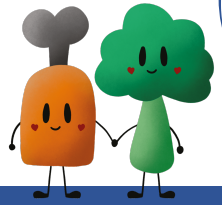
07 A 11 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



Sabia que a alimentação saudável também pode ajudar a proteger o planeta?

As orientações nacionais para 2026 valorizam os alimentos locais e sazonais, o consumo de alimentos de origem vegetal e a redução do desperdício alimentar. Pequenas escolhas diárias podem contribuir para uma alimentação mais sustentável.

Fonte: DGS/EduQA, outubro de 2026.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	**FERIADO DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO**	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	CANJA DE GALINHA[1,3]	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ARROZ SECO[12]		BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE[1,3]	FILETE DE SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA[4]	ARROZ DE FRANGO NO FORNO[7]
DIETA LIGEIRA	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA[4]		BACALHAU À ESPANHOLA COM BATATA ÀS RODELAS[4]	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS[1,3]	PESCADA COZIDA COM TODOS[3,4]
DIETA VEGETARIANA	SEITAN ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO[6]		PÃO RECHEADO COM MISTURA DE VEGETAIS E QUEIJO GRATINADO NO FORNO[1,7]	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO[1,5,6,11]	ARROZ PRIMAVERA COM ERVILHAS, CENOURA, MILHO, PIMENTO E OVOS[7]
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE		CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA[1,6]	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)