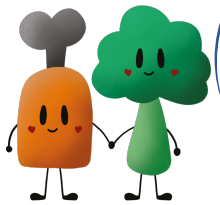
14 A 18 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



FELIZ NATAL E BOM ANO 2027

	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	**ALMOÇO DE NATAL**
DIETA GERAL	LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA[12]	ARROZ DE ATUM[4]	ENTRECOSTO GRELHADO COM BATATA A MURRO[12]	DOURADA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES[4]	
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU FRESCO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA[4]	PERNA DE PERU ESTUFADA AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	FILETE DE RED-FISH GRELHADO COM ARROZ DE FEIJÃO-VERDE[4]	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES	
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE VEGETARIANA COM COGUMELOS, CENOURA, ERVILHAS, MILHO, BRÓCOLOS E REPOLHO[1,3]	BERINGELA RECHEADA COM LEGUMES E QUEIJO GRATINADO[7]	FEIJÃO BRANCO ESTUFADO COM CURGETE, REPOLHO, TOMATE E ARROZ DE FEIJÃO-VERDE	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS GRELHADOS COM ARROZ DE LEGUMES[6]	
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	COUVE-DE-BRUXELAS	BRÓCOLOS COZIDOS	
SOBREMESA	PÃO-DE-LÓ[1,7]	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)