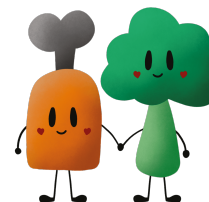




14 A 18 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



“Cerca de um terço dos alimentos produzidos para consumo humano é desperdiçado. Pequenas escolhas diárias podem fazer uma grande diferença.”

Fonte: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. *The State of Food and Agriculture – Moving forward on food loss and waste reduction*. 2019.

	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	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR COM CENOURA E REPOLHO ^{1,3,12}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,7}	FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS ²	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4}	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	ARROZ DE POTAS E BRÓCOLOS COZIDOS 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	FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ARROZ SECO E SALADA DE TOMATE	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA E CENOURA BABY ⁴
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE VEGETARIANA COM COGUMELOS, CENOURA, ERVILHAS, MILHO, BRÓCOLOS E REPOLHO ^{1,3}	BERINGELA RECHEADA COM LEGUMES E QUEJO GRATINADO ⁷	FEIJÃO BRANCO ESTUFADO COM CURGETE E COUVE-LOMBARDA E ARROZ DE FEIJÃO-VERDE	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA DE TOMATE ^{1,3,6}	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE E CENOURA BABY ^{1,3,6}
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA MISTA	COUVE ROXA RASPADA	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,7}	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 laticínios.

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)