

Pré-Escolar
1.º Ciclo

QUARTA-FEIRA, 1 de abril		Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura	82
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	385
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	417,3
Hortícolas	Feijão-verde e cenoura	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		533,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4
QUINTA-FEIRA, 2 de abril		Energia (kcal)
Sopa	Alho-francês	88,3
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango no forno com esparguete	335,4
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com esparguete	206,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		489,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		360,9
SEXTA-FEIRA, 3 de abril		FERIADO

Pão de Mistura (diariamente)



“Pequenas escolhas fazem grande diferença.”

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio.

Sabia que...

Alergia alimentar

A **alergia alimentar** é uma **reação de saúde adversa** que ocorre quando o sistema imunológico reconhece erradamente um alimento como uma entidade agressora ao organismo.

5 em cada 100 crianças sofrem de alergia alimentar, e que nos adultos a prevalência seja mais baixa, entre 3 a 4%.

Qual é a diferença entre a alergia alimentar e a intolerância alimentar?

Uma **intolerância alimentar** caracteriza-se por uma reação adversa, mas que ao contrário da alergia alimentar **não envolve o sistema imunológico**.

A intolerância à lactose é um exemplo desta condição, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite.

Como se manifesta clinicamente a alergia alimentar?

As **manifestações clínicas** podem variar de **moderadas a graves**.

Os **sintomas surgem rapidamente**, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alergénio, e podem incluir **manifestações cutâneas** (pele e mucosas), **respiratórias**, **gastrointestinais** e **cardiovasculares**.

Fonte: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2016/05/Alergia-Alimentar-na-Restaura%C3%A7%C3%A3o.pdf>

ABRIL 2026 – Semana de 6 a 10

SEGUNDA-FEIRA, 6 de abril		TOLERÂNCIA
Dia Mundial da Saúde #StandWithScience e #WorldHealthDay		Pré-Escolar 1.º Ciclo
TERÇA-FEIRA, 7 de abril		Energia (kcal)
Sopa	Juliana	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas	596,8
Prato Ementa Vegetariana	Gratinado de legumes e feijão	540
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros e hortelã	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		740,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		683,3
QUARTA-FEIRA, 8 de abril		Pré-Escolar 1.º Ciclo
		Energia (kcal)
Sopa	Feijão-verde	77,2
Prato Ementa Geral	Bife de peru estufado com cogumelos, arroz branco	438,8
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com arroz branco	488,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola laminada e orégãos	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		665,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		715,9
QUINTA-FEIRA, 9 de abril		Pré-Escolar 1.º Ciclo
		Energia (kcal)
Sopa	Agrião	84
Prato Ementa Geral	Pescada cozida com ovo e batata	408,1
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate)	417,3
Hortícolas	Brócolos e cenoura	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		556,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4
SEXTA-FEIRA, 10 de abril		Pré-Escolar 1.º Ciclo
		Energia (kcal)
Sopa	Feijão com nabiça e coentros	103,2
Prato Ementa Geral	Rojões de porco estufados com cenoura e massa macarrão	358,6
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com cenoura e massa macarrão	329
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		527,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		498,3

Pão de Mistura (diariamente)

Sabia que...**Rotulagem Alimentar**

O rótulo deve fornecer todas as informações que permitam ao consumidor conhecer o produto e fazer escolhas conscientes, existindo informações que têm um carácter obrigatório e outras que são opcionais.

Os rótulos permitem ...

Uso mais seguro e adequado dos produtos através do correto armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.

Escolhas mais conscientes e adequadas às suas necessidades e preferências.

Pontos importantes a estar atento:

- Lista de ingredientes
- Ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias alimentares
- Data limite de consumo e data de durabilidade mínima
- Condições de conservação e/ou de utilização

Fontes:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf

<https://www.deco.proteste.pt/sustentabilidade/artigo/as-diferencas-no-prazo-de-validade-dos-alimentos>

“A rotulagem é uma ferramenta essencial para os consumidores obterem informação credível sobre os géneros alimentares.”

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ sementes de sésamo, ¹¹ Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹² Tremoço, ¹³ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

ABRIL 2026 – Semana de 13 a 17

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 13 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Repolho com cenoura às rodelas e hortelã	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com esparguete	361,7	519,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	430,3	503,7
Hortícolas	Salada de alface, agrião e cebola laminada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	688,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	673
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 14 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com espinafre	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com arroz de hortelã	332	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz de hortelã	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinho, hortelã e coentros	19,3	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	685,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	709,7
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 15 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Macedónia	90,9	90,9
Prato Ementa Geral	Filetes de perca gratinados no forno com batatinhas à calabresa	396,8	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes gratinados no forno com batatinhas à calabresa	379	540,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	697,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	697,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 16 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de legumes com coentros	84	84
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com arroz de açafraão e ervilha	358,6	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes e feijão	329	540,4
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	666
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	690,5
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 17 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Massinha (espiral tricolor) com salmão	334	724
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (massa espiral tricolor, quinoa, alho-francês, cogumelos, cenoura ralada)	310,2	534,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	878,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	688,9
Pão de Mistura (diariamente)			

Sabia que...

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma ingestão diária de 5g de sal.

No entanto, a população portuguesa consome cerca de 7,3g de sal/dia.

Diminua a ingestão de sal na sua alimentação, opte por ervas aromáticas.

Devido à sua composição nutricional, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aromas e cor às nossas refeições.

As ervas aromáticas são muito utilizadas em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás e compotas.



HORTELÃ

Planta herbácea de 25cm a 100cm de altura, vivaz e rústica. Essa espécie é reconhecida pelas cores verde-escuras das folhas e avermelhadas das flores, caules e pecíolos, e ainda pela sua maior robustez e riqueza em óleo essencial. A hortelã também é conhecida como menta, é uma planta aromática de cheiro puro, refrescante e de sabor intenso. Em termos nutricionais, quando fresca, fornece vitaminas (A, C e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

Usos culinários: Tempero de pratos salgados, aromatizar bebidas (chá, sumos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes, sopas, saladas e ervilhas.

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_AROMATIZAR_SABERES_FINAL_.pdf

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

ABRIL 2026 – Semana de 20 a 24

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 20 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Nabiça	82	82
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco estufado, macarrão	348,2	553,1
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado, macarrão	334,8	535,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	661,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	643,8
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 21 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Alho-francês	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com alho e coentros, arroz de ervilha e coentros	396,8	705,4
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com alho e coentros, arroz de ervilha e coentros	323	719,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	848,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	862,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 22 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com espinafres	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada em molho de tomate com batata frita	396,8	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes em molho de tomate com batata frita	379	530,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	679,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	711,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 23 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Crema de abóbora com hortelã	74,7	74,7
Prato Ementa Geral	Salada russa com atum e ovo (azeite e vinagre)	353,3	561,1
Prato Ementa Vegetariana	Salada russa (ervilha, batata, milho, cenoura, feijão-verde)	275,5	452,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	701,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	593,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 24 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes variados	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, peito de frango, lombardo, cenoura), arroz branco	487,6	623,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão-manteiga, cogumelos, curgete, lombardo, cenoura), arroz branco	435,2	566,5
Hortícolas	Salada de alface e cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	769,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	712,3
Pão de Mistura (diariamente)		581	712,3

Sabia que...



POEJO

É uma das espécies mais conhecidas do género *Mentha*. Possui talos eretos quadrangulares, muito ramificados, e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As suas flores são pequenas e rosadas.

Contém vitaminas (A e folatos), minerais (potássio e magnésio) e flavonoides.

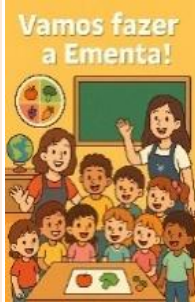
Usos culinários: Carnes, caldeiradas de peixe, sopas.

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica de Cabrela

1.º Ciclo



CEBOLINHO

O cebolinho é uma planta bolbosa cujas folhas verdes têm um sabor picante e devem ser adicionadas aos pratos no momento de servir, sem serem previamente cozinhadas, uma vez que o seu aroma se perde rapidamente. Em termos nutricionais, fornece vitaminas (A, C, K e folatos) e minerais (potássio, cálcio e fósforo).

Usos culinários: Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.



Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alérgenos). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 27 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada com arroz de ervilha	369	592
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz de ervilha	337,9	447,8
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	740,1
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	595,9
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 28 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com repolho	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Peru assado no forno com alho e limão, massa espiral	295,8	461,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e massa espiral	290	490
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	630,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	659,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 29 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Ervilha	84	84
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	270,7	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	317,3	530,1
Hortícolas	Brócolos e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Salada de Fruta	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	682,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	680,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 30 de abril		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafres	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato	323,6	541,8
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; legumes; arroz)	337,9	619,1
		34,1	34,1
Hortícolas	Fruta da época	32	32
Sobremesa	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	685,1	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	762,4

Excesso de Peso com impacto crescente na perda de anos de vida saudável dos portugueses

Nestes últimos 20 anos verificou-se um aumento de 23% no contributo do excesso de peso para a perda de anos de vida saudável e de 22% para o total de mortes associadas ao IMC elevado.

Fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/excesso-de-peso-com-impacto-crescente-na-perda-de-anos-de-vida-saudavel/>

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica de Cabrela

Pré-Escolar

Vamos fazer a Ementa!



Sabia que...

A Direção-Geral da Saúde publicou novo manual de mudança comportamental no tratamento da pessoa com obesidade.

Consulte em: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2026/03/PNPAS-Manual-Obesidade-2026.pdf>

“Alimentação Saudável, Promover Saúde.”

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio