

EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo e Secundário

JANEIRO 2025 – Semana de 6 e 10

SEGUNDA-FEIRA, 6 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Rissóis de pescada com arroz de tomate)	562	13,6	73,7	23,1
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes e lentilhas	537,9	14,4	74,3	14,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		712,1	16	97,2	28
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		688	16,8	97,8	19,1

TERÇA-FEIRA, 7 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	43	1,7	5,6	0,9
Prato Ementa Geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos, esparguete	490	15,7	79,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes (curgete; alho-francês; cogumelos; cenoura) e esparguete	641,9	9,9	88,8	16,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		599,1	18,6	96,8	19,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		751	12,8	106,2	20,3

QUARTA-FEIRA, 8 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	113	2,7	16,6	3,2
Prato Ementa Geral	Salmão no forno com laranja, puré de batata	508,1	18,4	78,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e coentros	507,7	14,5	72,8	15,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		687,2	22,3	106,6	20,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		686,8	18,4	101,2	21,8

QUINTA-FEIRA, 9 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora com nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cenoura, massa espiral com ervilhas salteada com alho	594	15,7	89,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Soja salteada com legumes (curgete; cenoura; abóbora) e massa espiral	641,9	9,9	88,8	16,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		744,1	18,1	112,9	21
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		792	12,3	112,3	21,4

SEXTA-FEIRA, 10 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada no forno com alho e coentros, batatinhas à calabresa	596,8	12,8	80,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes, com batatinhas à calabresa	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, milho e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		753,8	15,5	109,7	23
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		691,8	15,6	105,7	20,2

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

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 Tremçoço, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

O KIWI é mais rico em vitamina C do que a laranja, sabias que 100 g de kiwi cobrem 100% das nossas necessidades diárias da vitamina C.

Este fruto apresenta uma consistência cremosa, um sabor doce e ácido, e no seu interior reside uma polpa verde brilhante, de centro esbranquiçado com pequenas sementes pretas.

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

JANEIRO 2025 – Semana de 13 e 17



SEGUNDA-FEIRA, 13 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura às rodelas	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum (cenoura ralada, curgete, milho)	534	17,6	93,6	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cenoura ralada, curgete, milho)	523	11,3	80,1	13,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		677,3	21,16	117,3	20,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		666,3	13,86	103,8	18,4

TERÇA-FEIRA, 14 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Peito de frango em molho de tomate com batata frita	490	15,7	79,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de cogumelos (lombardo e cubos de cenoura), arroz	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		665,9	18,4	101,4	22,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		715,9	18,6	85,1	22

QUARTA-FEIRA, 15 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada de cebolada, arroz de cenoura	596,8	12,8	80,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes, arroz de cenoura e ervilha	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		740,1	15,36	104,5	22,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		678,1	15,46	100,5	19,7

QUINTA-FEIRA, 16 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Almôndegas de porco estufadas com cogumelos e cenoura, esparguete	526,2	12,9	78,7	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com cogumelos, esparguete	507	10,7	73,1	12,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		695,5	16,3	115,3	20,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		676,3	14,1	109,7	18,6

SEXTA-FEIRA, 17 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Lombardo e coentros	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado aromatizado com azeite e coentros, batata cozida e ovo	502	15,7	80,4	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		652,1	18,1	103,9	20,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		690,1	18,3	86,6	20,4

Pão de Mistura (diariamente)		68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	--	------	-----	------	-----

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 Alipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremçoço, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo e Secundário**JANEIRO 2025 – Semana de 20 e 24**

SEGUNDA-FEIRA, 20 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

TERÇA-FEIRA, 21 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês e lombardo	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz)	574,6	10	74,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (lentilhas; cogumelos; curgete; alho-francês; tomate; ervilha)	531,3	12,2	77,6	10,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		729	12,9	99,3	20,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		685,7	15,1	102,4	18,4

QUARTA-FEIRA, 22 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião com cenoura ralada	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru assado no forno com alho e limão, batata assada	502	15,7	80,4	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, batata assada	510,2	9,3	65,7	13,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		653,2	18,2	104,3	20,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		661,4	11,8	89,6	18,1

QUINTA-FEIRA, 23 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe (pescada) com coentros	420	12,4	85,8	13,7
Prato Ementa Vegetariana	Massinha vegetariana (lentilhas; cogumelos; beringela; curgete)	537,9	14,4	74,3	14,2
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		577	15,1	114,7	19
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		694,9	17,1	103,2	19,5

SEXTA-FEIRA, 24 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango de cebolada com arroz de cogumelos	518	14	78,4	16,5
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de cogumelos	523	12,3	74,1	13,6
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		661,3	16,56	102,1	21,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		666,3	14,86	97,8	18,4

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

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 Alho, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

Sabias que apenas 2 tangerinas pequenas fornecem quase a totalidade de vitamina C necessária por dia?

EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo e Secundário

JANEIRO 2025 – Semana de 27 a 31

SEGUNDA-FEIRA, 27 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com massinha espiral tricolor com cenoura ralada	562	13,6	73,7	23,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral	537,9	14,4	74,3	14,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		712,1	16	97,2	28
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		688	16,8	97,8	19,1

TERÇA-FEIRA, 28 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	70,7	1,3	13,4	2,3
Prato Ementa Geral	Bife de porco estufado com cogumelos, arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)	522	14,7	80,4	16,2
Prato Ementa Vegetariana	Soja fina estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)	510,2	9,3	65,7	13,2
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		658,8	17,2	105,6	21,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		647	11,8	90,9	18,4

QUARTA-FEIRA, 29 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (migas de bacalhau; batata; alho-francês; cenoura)	510,5	17,8	71	14,8
Prato Ementa Vegetariana	Tofu gratinado com legumes (curgete, cogumelos, batata, alho-francês, cenoura)	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		645,8	19,4	92,9	18,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		675,3	17,5	85	19,3

QUINTA-FEIRA, 30 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com acelgas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com massa espiral	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado em molho de tomate com massa espiral	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		496,3	14	72,3	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		482,9	13,4	70,9	17,6

SEXTA-FEIRA, 31 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Lombardo com ervilha	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida e ovo	508,1	23,4	78,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	517,3	10,7	77,2	16,2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		656,2	25,9	102,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		665,4	13,2	101,3	21,9

Pão de Mistura (diariamente)		68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	--	------	-----	------	-----

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 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

Sabias que...

“A alimentação inadequada e o excesso de peso, estão entre os fatores que mais determinam a carga da doença dos portugueses”

O excesso de peso, obesidade e os hábitos alimentares inadequados estão entre os principais determinantes da perda de anos de vida saudável dos portugueses contribuindo, respetivamente, para 8,3% e 7,5% do total de mortes em Portugal em 2021.

Global Burden Disease Study, de 2021

<https://nutrimento.pt/>



<https://depositphotos.com/pt/photos/obesidade-infantil.html>

ESPAÇO **Nutrição ConVida Júnior** - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Princípios para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada!

- **Começa o teu dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado**

Esta refeição vai repor os níveis de energia do teu organismo após o período de jejum noturno, vai melhorar a tua memória, a concentração e o humor!

- **Aumenta o consumo de frutas e hortícolas**

Sabias que estes alimentos são excelentes fontes de fibra, ricos em vitaminas e minerais!

Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia: Por exemplo 3 peças de fruta (Meio da Manhã; Almoço; Jantar) e 2 porções de hortícolas, na sopa e ainda como acompanhamento do prato.

- **Faz pequenas refeições ao longo do dia**

Faz 5 a 6 refeições por dia, assim podes controlar o teu apetite ao longo do dia.

Os lanches são uma ótima oportunidade para incluir fruta e laticínios no dia alimentar, dando preferência a alimentos frescos e da época.

- **Inicia as refeições principais com sopa**

Além da grande riqueza nutricional, o consumo de sopa promove o aumento da saciedade, ajudando a controlar o apetite!

- **Reduz o consumo de sal e de gordura**

Limita o consumo de gordura na confeção e tempero. Opta pelo consumo de azeite, este é rico em gordura monoinsaturada, importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Dá preferência a métodos de culinária simples e utiliza as ervas aromáticas para tornar os teus pratos mais saborosos.

- **Evita o açúcar e os produtos açucarados**

O excesso de açúcar contribui para o aumento do peso e para o desenvolvimento de obesidade, além de aumentar a probabilidade de cáries dentárias.

- **Mantém uma boa hidratação**

Bebe água ao longo do dia, uma boa hidratação previne o aparecimento de fadiga e promove o bom funcionamento de todos os órgãos.

- **Come devagar**

Comer com calma e mastigar bem os alimentos é essencial para controlar o apetite, e para controlar a quantidade de alimentos que comemos.

- **Não te esqueças de praticar atividade física!**

Bibliografia: 1. EBOOK "Alimentação Adequada! Faça mais pela sua saúde!", APN, 2011; 2. alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/