

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 1 de junho			
# DIA MUNDIAL DA CRIANÇA			
Sopa	Creme de cenoura	Energia (kcal) 82	Energia (kcal) 82
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela (100% carne de bovino) com batata frita	408,1	736,4
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com batata frita	334,8	535,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e cebola laminada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelado de leite	32/65	32/65
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		556,2	884,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		482,9	683,6
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 2 de junho			
Sopa	Macedónia	Energia (kcal) 90,9	Energia (kcal) 90,9
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada no forno com alho-francês e cenoura, arroz de açafraão	396,8	705,4
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho-francês e cenoura, arroz de açafraão	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	19,3	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		539	862,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		464,1	697,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 3 de junho			
Sopa	Feijão-verde	Energia (kcal) 77,2	Energia (kcal) 77,2
Prato Ementa Geral	Bife de porco grelhado com limão, esparguete	260,5	415,6
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e esparguete	290	490
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		403,8	558,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		536	697,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 4 de junho			
FERIADO			
SEXTA-FEIRA, 5 de junho			
Sopa	Ervilha	Energia (kcal) 84	Energia (kcal) 84
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 laminada com coentros, cebolinho e hortelã	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		546,9	666
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		529,1	690,5

Pão de Mistura (diariamente)

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 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

Feliz Dia das Crianças!

Em Portugal, o **Dia Mundial da Criança** é comemorado a **1 de junho**, este dia foi criado pelas Nações Unidas em 1950, com o objetivo de sensibilizar para os direitos das crianças e para a necessidade de promover o seu bem-estar e desenvolvimento.



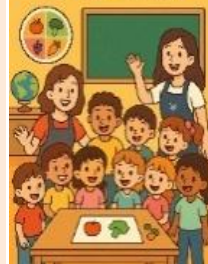
Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica de Lavre

1.º Ciclo

Vamos fazer a Ementa!



Dicas Nutritivas para as Férias de Verão

Opte por fruta característica dos meses de verão (melão, melancia, cerejas, ameixas, framboesas, figos, pêssegos...)

“Alimentação Saudável, Pela Tua Saúde.”

JUNHO 2026 – Semana de 8 a 12

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 8 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Repolho com cenoura	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com massa espiral	361,7	519,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral	430,3	503,7
Hortícolas	Salada de alface, milho e cebola laminada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		531	688,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		599,6	673

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 9 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com espinafres e coentros	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato (com linguiça)	323,6	541,8
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (feijão; legumes; arroz)	337,9	619,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Salada de fruta	32/68	32/68
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		492,3	773,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		492,3	773,5

QUARTA-FEIRA, 10 de junho		FERIADO	
----------------------------------	--	----------------	--

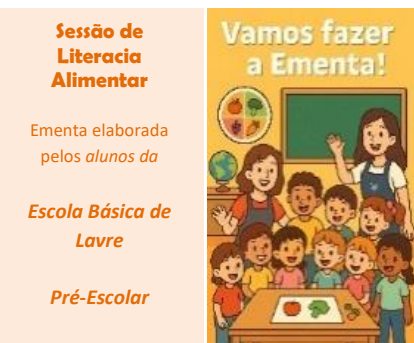
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 11 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Juliana	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (bacalhau; batata palha; cenoura ralada; espinafre)	596,8	725,4
Prato Ementa Vegetariana	Gratinado de lentilhas e legumes (lentilhas; curgete; batata palha; espinafre; cenoura ralada)	540	535,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cebola e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		740,1	868,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		683,3	679

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 12 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes variados	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Rancho de carne (rojões de porco, lombardo, grão, cenoura, macarronete)	490,7	622,8
Prato Ementa Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo, grão, cenoura, macarronete)	341,5	571,7
Hortícolas	Salada de alface e cebolinha laminado	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		636,5	768,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		487,3	717,5

Sugestões de refeições e snacks

Opta por frutos secos, uma dose de frutos oleaginosos corresponde a: 10 amendoins ou 7 amêndoas ou 4 metades de nozes ou 7 cajus ou 7 avelãs.

Prefere sempre *frutos secos sem adição de sal*.



Sugestão...

Podes transportar contigo *palitos de vegetais*, tais como cenoura e pepino, sendo esta uma opção crocante com baixo valor energético. O *tomate cherry* é igualmente uma *opção prática e saborosa para os dias de verão*.

“Pequenas escolhas fazem grande diferença.”

Experimenta...

Opta por pão escuro, dando preferência a *cereais integrais ou mistura de cereais*. Varia o pão, evitando o branco com adição de gorduras e/ou açúcar, como alguns tipos de pão de forma.

Podes colocar *hortícolas nas sandes*, tais como *alface, tomate, cenoura, pepino*, entre outros.

Pão de Mistura (diariamente)

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 sulfatos, 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

Sabias que...

MANJERICÃO

As suas folhas são grandes, ovadas e verde-claras, com cheiro fresco, forte e ardente. Deve ser adicionado aos pratos já previamente preparados. Em termos nutricionais, fornece vitaminas (A, E, C e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Ervas aromáticas – Uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos Portugueses, 2014

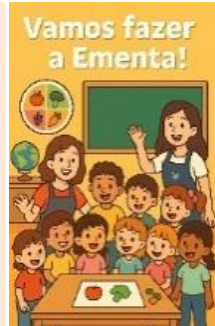
Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada
pelos alunos da

Escola Básica

São Cristóvão

Pré-Escolar e 1.º Ciclo



Sabias que...

Beldroegas

Nome Científico: *Portulaca oleracea* L

Com um sabor ácido e refrescante, as beldroegas crescem espontaneamente, sem necessidade de cultivo.

No Alentejo e no Algarve, esta planta rasteira é facilmente encontrada.

Considerada um dos recursos naturais da dieta mediterrânica, a beldroega integra diversos pratos tradicionais dos países da região.

Nutrição: Maiores fontes vegetais de Ómega-3, ricas em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C e E. Também são uma boa fonte de magnésio, cálcio, potássio, ferro e zinco.

Fonte: <https://www.pratocerto.pt/produtos-e-produtores/calendario-sazonal/cereja>

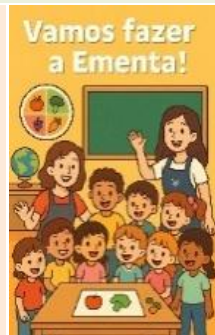
Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada
pelos alunos da

Escola Básica N.º 2

1.º Ciclo

Turma do 2.º Ano



SEGUNDA-FEIRA, 15 de junho		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Crepe de cenoura com lentilhas	82	82
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada com arroz de tomate e pimento	369	592
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz de tomate e pimento	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		517,1	740,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		486	595,9
TERÇA-FEIRA, 16 de junho		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Espinafre	82	82
Prato Ementa Geral	Bife de peru grelhado com esparguete	260,4	415,6
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	386
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelado de leite	32/65	32/65
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		408,5	563,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		463,3	534,1
QUARTA-FEIRA, 17 de junho		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Alho-francês	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Salada russa com atum e ovo (azeite e vinagre)	274,6	585
Prato Ementa Vegetariana	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e milho)	351,3	429
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		429	741,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		505,7	583,4
QUINTA-FEIRA, 18 de junho		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Beldroega	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Rojões de porco estufados com cenoura e macarrão	358,6	509,2
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), macarrão	329	346,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola roxa	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		513	663,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		483,4	510,6
SEXTA-FEIRA, 19 de junho		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Abóbora	78	78
Prato Ementa Geral	Salmão no forno com arroz xau xau (ervilha; cubos de cenoura; ovo; cubos de fiambre; milho)	386,8	586,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz colorido (ervilha; cubos de cenoura; milho)	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino, cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		530,9	730,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		466	684,5

Pão de Mistura (diariamente)

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 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, 22 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de coentros	85,1	82
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela (100% carne bovina) estufadas com massa espiral tricolor	353,1	459,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa espiral tricolor	423	579,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		504,3	607,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		574,2	727,5
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 23 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Nabiça com cenoura às rodela	84	84
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	543,2
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas à Gomes de Sá	307,7	462,1
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros, hortelã e cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		480,6	693,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		457,8	612,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 24 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com esparguete	358,6	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Legumes estufados com feijão, esparguete	329	540,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		506,7	664
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		477,1	688,5
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 25 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes variados	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, feijão-verde e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		420,8	682,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		467,4	680,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 26 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão-verde	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, peito de frango, linguiça; 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		633,4	769,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		581	712,3

Pão de Mistura (diariamente)

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 Amendoados, 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.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

Sabias que...

Melancia

Nome Científico: *Citrullus lanatus*

Nutrição: A melancia é pouco calórica, rica em vitamina A e C e minerais como magnésio e potássio.

O vermelho da polpa da melancia resulta, sobretudo, do conteúdo rico em caroteno, excelente antioxidante.

Valor Nutricional (100gr): 26 kcal

Hidratos de Carbono 5,5g; **Açúcares** 5,5g **Proteínas** 0,4g; **Lípidos** 0,2g

Fonte: <https://www.pratocerto.pt/produtos-e-produtores/calendario-sazonal/cereja>

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada
pelos alunos da

Escola Básica N.º 2

1.º Ciclo

Turma do 3.º Ano

Vamos fazer a Ementa!



Dicas Nutritivas | Água

Faça da água o seu primeiro hábito matinal e beba um copo logo ao acordar.

Leve uma garrafa de água para o trabalho e mantenha-a à vista, para que se lembre de ir bebendo.

Aborrece-se com a ausência de sabor, opte por aromatizar a água com fruta ou chá (evite adicionar açúcar).

Estabeleça objetivos pessoais, como por exemplo, antes do almoço beber 3 ou 4 copos de água ou até ao final do dia beber uma garrafa de 1,5L.

**“Alimentação Saudável,
Pela Tua Saúde.”**

JUNHO 2026 – Semana de 29 e 30

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 29 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Repolho com cenoura às rodelas e hortelã	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum	361,7	519,1
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; legumes; arroz)	337,9	619,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		531	688,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		599,6	673
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 30 de junho		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa Geral/Sopa Vegetariana	Canja massinha/Alho-francês	109,8/88,3	109,8/88,3
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batata frita	482,8	680,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes (cebola; cenoura ralada; alho-francês), batata frita	479,2	640,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32/60	32/60
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		658,7	856
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		655,1	816,3

Top 5 para os lanches:

Leite e derivados (leite, iogurte, queijo)

Fruta fresca

Frutos gordos e oleaginosos sem sal adicionado (noz, amêndoas, amendoins...)

Legumes (cenoura, alface, tomate cherry...)

Pão de mistura/integral

ÁGUA SEMPRE

Fonte: Gregório, M. J., Lima, R., Mendes De Sousa, S., & Marinho, R. (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. www.dge.mec.pt



Pão de Mistura (diariamente)

Modo escola: OFF. Modo férias: ON.

BOAS FÉRIAS!!

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 rijas, 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 inofensivos.

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