

SEXTA-FEIRA, 1 de maio

FERIADO

ESTUDO ‘CONVIVIALIDADE À MESA’

64% DAS PESSOAS GOSTARIAM DE FAZER MAIS REFEIÇÕES À MESA COM A FAMÍLIA

Estudo da Pitagórica para a Associação Portuguesa de Nutrição (APN) e o Continente revela que, apesar de muitas pessoas em Portugal manterem o hábito de almoçar ou jantar em casa, há **sinais preocupantes à mesa: o uso de ecrãs entre os mais jovens e o isolamento crescente dos mais velhos.**

1 em cada 3 pessoas janta mais vezes sozinha do que acompanhada.

Entre os idosos, 31% afirmam jantar sozinhos. Já entre os mais jovens, sobretudo nas áreas metropolitanas, a relação com as refeições é mais fragmentada: horários desencontrados, refeições fora de casa e a presença constante de ecrãs.

O uso de dispositivos eletrónicos é mais comum ao almoço, enquanto ao jantar a televisão assume o papel de “companhia de fundo”. Cerca de metade dos inquiridos vê televisão durante o jantar, esteja ou não acompanhado. 56% almoça em menos de 30 minutos e essa percentagem baixa para 44% ao jantar. Cerca de 44% utiliza com muita frequência telemóveis ou tablets às refeições, subindo para 70% entre os 18 e os 34 anos.

74% dos inquiridos consideram importante fazer refeições em família e 73% acreditam que as refeições são o principal momento de encontro familiar.

A forma como se come tem quase tanto impacto na saúde como aquilo que se come.

Uma refeição tranquila, com conversa e partilha, contribui para o bem-estar de todos.

Fonte: <https://www.apn.org.pt/noticia/apn-e-continente-apresentam-dados-sobre-o-estudo-convivialidade-a-mesa>

“Alimentação Saudável, Promover Saúde.”

MAIO 2026 – Semana de 4 a 8

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 4 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Repolho com cenoura	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, 5 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão-verde	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com batatinhas	332	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com batatinhas	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	19,3	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	659,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	683,7
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 6 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Macedónia	90,9	90,9
Prato Ementa Geral	Lombos de salmão no forno com puré de batata	386,3	571,8
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com puré de batata	379	540,4
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros, hortelã e cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	728,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	697,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 7 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Crema de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com arroz	396,8	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e arroz	290	490
Hortícolas	Salada de alface e cebola Brócolos salteados	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época Mousse de chocolate	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	680,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	638,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 8 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe com coentros (massa cotovelinhos, perca, red-fish, pescada)	214,3	373,5
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (massa cotovelinhos, 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	527,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	688,9

Sabia que...

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, **72% das crianças portuguesas não cumpre com a recomendação de 400g/dia de hortofrutícolas.**

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica Santiago do Escoural

1.º Ciclo – Sala A

Vamos fazer a Ementa!



A escola é um espaço privilegiado para promover uma alimentação saudável e incentivar hábitos alimentares equilibrados.

É fundamental apostar em lanches saudáveis e nutricionalmente equilibrados para as crianças.

Inclua, sempre que possível, legumes e fruta nos lanches.

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica Santiago do Escoural

Pré-Escolar

Vamos fazer a Ementa!



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

Fonte: Global Burden Disease Study, 2021

Pão de Mistura (diariamente)

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 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.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 11 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafres	82	82
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco estufado, arroz colorido (ervilha, milho, cenoura, coentros)	348,2	553,1
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado, arroz colorido (ervilha, milho, cenoura, coentros)	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, 12 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Alho-francês	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada no forno, batata assada aromatizada com alho e coentros	396,8	705,4
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno, batata assada aromatizada com alho 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, 13 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes variados	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Rancho de carne (rojões de porco, linguça, 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 cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	768,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	717,5
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 14 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Juliana	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (migas de bacalhau; batata cozida aos cubos; cenoura ralada)	596,8	725,4
Prato Ementa Vegetariana	Gratinado de lentilhas e legumes (lentilhas; curgete; batata cozida aos cubos; alho-francês; cenoura ralada)	540	535,7
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros e hortelã	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	868,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	679
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 15 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
#Dia Internacional da Família			
Sopa	Feijão com nabiça	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batatinhas assadas	358,6	518,6
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com laranja e batatinhas assadas	379	523
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	687,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	692,3

Sabia que...

Cerca de **25% da ingestão energética diária** das crianças e jovens **provém dos lanches**.

E que ao **lanche** são habitualmente **consumidos produtos alimentares com pouco valor nutricional**.

Exemplos desadequados de lanches:

Batata frita com elevada quantidade de gordura e sal;

Bolachas com elevada quantidade de açúcar e gordura;

Bebidas açucaradas como os refrigerantes com elevada quantidade de açúcar.

Preparar um lanche saudável e apelativo para as crianças e jovens é um grande desafio para muitos pais.

Sendo que muitas crianças levam para a escola lanches preparados em casa, esta acaba por ser uma excelente oportunidade para promover uma alimentação saudável, através do seu envolvimento na preparação e na escolha dos alimentos a incluir na lancheira.

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

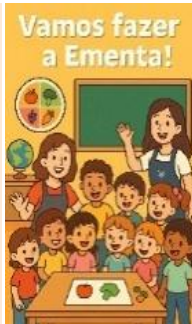
Fonte: Gregório, M. J., Lima, R., Mendes De Sousa, S., & Marinho, R. (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. www.dge.mec.pt

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica Santiago do Escoural

1.º Ciclo – Sala B



Pão de Mistura (diariamente)

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 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.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

MAIO 2026 – Semana de 18 a 22

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 18 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada com arroz de tomate	369	592
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz de tomate	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, 19 de maio		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 salteada com legumes	295,8	461,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com massa espiral e legumes	290	490
Hortícolas	Salada de alface, agrião, 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, 20 de maio		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 e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	682,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	680,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 21 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	<i>Ervilha</i>	84	84
Prato Ementa Geral	<i>Arroz de Pato (com linguça)</i>	323,6	541,8
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; alho-francês; curgete; beringela; cenoura; arroz)	337,9	619,1
Hortícolas	<i>Salada de alface, tomate, cenoura ralada</i>	34,1	34,1
Sobremesa	<i>Fruta da época/Gelatina</i>	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	691,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	769,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 22 de maio		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafre e coentros	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	741,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	583,4

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/>

Sabe qual é o seu IMC ?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida amplamente utilizada a nível internacional para relacionar o peso com a altura. Funciona como um indicador simples e rápido para identificar situações de baixo peso, excesso de peso ou obesidade. Resulta de uma fórmula que estabelece a relação entre o peso e a altura de uma pessoa.

$$IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$$

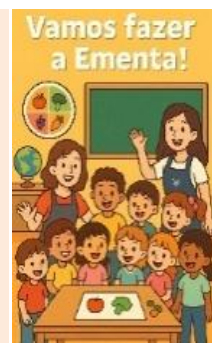
Segundo os valores de referência da OMS, considera-se que existe **excesso de peso** a partir de um **IMC de 25**. Se o valor obtido for **igual ou superior a 30**, a pessoa tem **obesidade**.

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica Cortiçadas de Lavre

1.º Ciclo



Mudar os hábitos alimentares começa em ti...

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

Aumenta o consumo de frutas e hortícolas;

Faz pequenas refeições ao longo do dia;

Inicia o almoço e jantar com sopa.

Pão de Mistura (diariamente)

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 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.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 25 de maio			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de coentros	85,1	82
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela (100% carne bovino) com esparguete	353,1	459,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete	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, 26 de maio			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com acelgas	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Salmão no forno (lombos) com arroz de cenoura	386,3	571,9
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz de cenoura	218,9	359,8
Hortícolas	Salada de alface e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	555,6	741,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	388,2	529,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 27 de maio			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão-verde	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Perna de frango no forno com batata frita	408,1	736,4
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com batata frita	334,8	535,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve-roxa laminada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Salada de fruta	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	551,4	879,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	478,1	678,8
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 28 de maio			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Nabiça com cenoura às rodelas	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
SEXTA-FEIRA, 29 de maio			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com espinafres	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

Sabia que...

Cereja

Nome Científico: *Prunus avium* (cerejas doces) ou *Prunus cerasus* (cerejas amargas/ginjas)

Nutrição: A cereja tem um grande valor nutricional. Possui fitoquímicos, que embora sejam substâncias presentes em pequenas quantidades, têm importantes propriedades de proteção celular e anti-inflamatórias. Este fruto apresenta ainda quercetina e o ácido elálgico, vitaminas C e do complexo B, e minerais como o potássio.

1 peça de fruta de cerejas corresponde a cerca de 15 cerejas.

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

Valor Nutricional (100gr): 67 kcal



Hidratos de Carbono 13,3g; Açúcares 13,3g; Proteínas 0,8g; Lípidos 0,7g

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos alunos da

Escola Básica Cortiçadas de Lavre

Pré-escolar



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.”

Pão de Mistura (diariamente)

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 (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 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 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.

*Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio