



## EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo MARÇO 2025 – Semana de 3 a 7



SEGUNDA-FEIRA, 3 DE MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com arroz de cenoura e milho	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado em molho de tomate com arroz de cenoura e milho	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
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	496,3	14	72,3	17,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	482,9	13,4	70,9	17,6

### TERÇA-FEIRA, 4 DE MARÇO

#### CARNAVAL

### QUARTA-FEIRA, 5 DE MARÇO

#### TOLERÂNCIA

QUINTA-FEIRA, 6 DE MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	285,3	13,4	39,3	15,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	463,8	20,1	68,1	19
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	493,7	19,2	70,8	17,2

SEXTA-FEIRA, 7 DE MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de Abóbora com segurelha	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura e esparguete	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja salteada com legumes (curgete; cenoura; abóbora) e esparguete	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	509,8	13,1	67,9	17,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	480,2	12	51,6	15,6

### 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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremço, <sup>14</sup> 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 Jardim de Infância | 1.º Ciclo**
**MARÇO 2025 – Semana de 10 a 14**

SEGUNDA-FEIRA, 10 de MARÇO		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	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Rissóis de feijão e alho-francês com arroz de tomate	337,9	12,4	44,3	12,2
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
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	466,8	12,9	63,3	17,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	488	14,8	67,8	17,1

TERÇA-FEIRA, 11 de MARÇO		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 porco com massa	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa	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
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	503,2	14,3	62,8	17,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	488	14,8	67,8	17,1

QUARTA-FEIRA, 12 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho e coentros	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	556,2	25,9	82,3	20
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	565,4	13,2	81,3	19,9

QUINTA-FEIRA, 13 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura	338,8	9,3	50	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer de grão estufado com arroz de cenoura	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	514,7	12	72	18,8
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	715,9	18,6	85,1	22

SEXTA-FEIRA, 14 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lulas estufadas com batatinhas	371	8,3	39,8	17,2
Prato Ementa Vegetariana	Salada Russa com tofu (azeite e vinagre)	302	6	39	11
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	503,1	10,9	62,1	22,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	434,1	8,6	61,3	16,3

**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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> 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.

*"Uma maçã por dia evita uma visita ao médico." (Provérbio)*


**EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo**
**MARÇO 2025 – Semana da Bolota**
**SEGUNDA-FEIRA, 17 de MARÇO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com bolota	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela estufadas com puré de batata	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas de feijão estufadas com puré de batata	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	503,2	14,3	62,8	17,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	488	14,8	67,8	17,1

**TERÇA-FEIRA, 18 de MARÇO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve-flor e coentros	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum, milho e cenoura ralada	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cenoura ralada e curgete)	388	9,3	53,9	14,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	477,3	17,16	67,3	25,6
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	531,3	11,86	77,6	19,1

**QUARTA-FEIRA, 19 de MARÇO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo assado no forno com bolota, arroz de açafraão e ervilhas	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes e bolota, arroz de açafraão	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	509,8	13,1	67,9	17,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	480,2	12	51,6	15,6

**QUINTA-FEIRA, 20 de MARÇO**

		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 no forno com alho e coentros, batata frita aos cubos	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer de bolota no forno com batata frita aos cubos	323	10,8	36,7	9,4
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura laminada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	540,1	14,36	54,5	19,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	466,3	13,36	60,4	14,2

**SEXTA-FEIRA, 21 de MARÇO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com acelgas	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, argolas de lulas, salsichas, ervilhas, cenoura, pimento vermelho)	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (cubos de tofu, cubos de curgete, pimento vermelho, ervilha e alho-francês)	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época/Broa de Bolota	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	486,5	15,3	77,3	17,8
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	476,4	11,5	81,8	16,5

**Pão de Mistura (diariamente)**

	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> 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 Jardim de Infância | 1.º Ciclo**



**MARÇO 2025 – Semana de 24 a 28**

SEGUNDA-FEIRA, 24 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e milho	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos Vegan com arroz de cenoura e milho	337,9	12,4	44,3	12,2
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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		466,8	12,9	63,3	17,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		488	14,8	67,8	17,1

TERÇA-FEIRA, 25 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve coração	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Frango estufado, batata assada aromatizada com orégãos	318	4,5	38,4	17,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada vegetariana (Feijão, cenoura, lombardo), arroz	463	11,3	41,2	18,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		468,1	6,9	61,9	22,4
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		613,1	13,7	71,7	25,5

QUARTA-FEIRA, 26 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	8,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Tofu à Gomes de Sá	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		478,6	10,6	63,7	16,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		527,1	13	51,8	16,4

QUINTA-FEIRA, 27 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco estufado em molho de tomate com macarrão	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado em molho de tomate com macarrão	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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		496,3	14	72,3	17,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		482,9	13,4	70,9	17,6

SEXTA-FEIRA, 28 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		556,2	25,9	82,3	20
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		565,4	13,2	81,3	19,9

Pão de Mistura (diariamente)		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
		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.º3097/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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rijã, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremçoço, <sup>14</sup> 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.

*"Laranja, de manhã é ouro, à tarde é prata, à noite mata." (Provérbio)*

SEGUNDA-FEIRA, 31 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com arroz	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
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	503,2	14,3	62,8	17,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	488	14,8	67,8	17,1

*“Não se vive para comer, come-se para viver.”(Provérbio)*

## ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior*

A *Roda da Alimentação Mediterrânica* é uma representação gráfica onde estão presentes os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem ser consumidos diariamente, pondo em evidência os alimentos mediterrânicos que fazem parte das tradições alimentares portuguesas.



### *Mensagens associadas à Roda da Alimentação:*

- A sua **forma de roda**, que **reflete o prato** e as refeições à volta da mesa, em ambiente de **convívio**;
- A água no centro da roda pretende ilustrar a importância da **ingestão diária de água**;
- A preferência pelo consumo de **produtos frescos locais e da época**;
- O incentivo à incorporação de **ervas aromáticas em substituição do sal** para dar sabor aos cozinhados;
- O incentivo à utilização de **técnicas culinárias simples tradicionais** como as sopas, os ensopados e as caldeiradas;
- A partilha do tempo dedicado à **confeção dos alimentos com a família e os amigos**;
- O incentivo à prática de **atividade física**.

## Quais os grupos de alimentos?

Uma das principais **regras da alimentação saudável** é a sua **diversidade**, respeitar a  **sazonalidade dos alimentos** e seguir as orientações da Roda dos Alimentos, que indica a variedade de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes que constituem cada grupo de alimentos presente na Roda dos Alimentos e repartir os alimentos, de acordo com as proporções em que cada grupo deve integrar a alimentação diária.

### Grupo dos Cereais e Derivadas, Tubérculos

Este grupo é a **principal fonte energética do organismo**, fornece também proteínas de média qualidade, vitaminas do complexo B e alguns minerais. Estes alimentos devem estar presentes na alimentação diária, numa proporção de cerca de 28 % do total dos alimentos consumidos, o que corresponde entre **4 a 11 porções**.

### Grupo dos Hortícolas

Este grupo de alimentos é o **principal fornecedor de nutrientes reguladores** como as vitaminas, os minerais e a fibra, apresenta uma grande riqueza em substâncias com potencial antioxidante. É o **segundo maior grupo da Roda** dos Alimentos e representa 23 % dos alimentos a ingerir diariamente (**3 a 5 porções**). Os alimentos que constituem este grupo são denominados de alimentos com **elevada densidade nutricional**, pela sua riqueza em nutrientes reguladores associada a um **baixo valor calórico**.

### Grupo da fruta

Este grupo representa 20 % do total de alimentos a consumir diariamente, o que corresponde entre **3 a 5 porções**. Para além da sua riqueza em **nutrientes reguladores e substâncias antioxidantes**, este grupo é também **fonte de hidratos de carbono de absorção rápida**, motivo pelo qual não se deve substituir a ingestão de hortícolas por fruta, recomendando-se a **ingestão diária de 3 porções de fruta**.

### Grupo dos laticínios

Neste grupo encontram-se o leite, os iogurtes, outros leites fermentados, o queijo (curado e fresco) e o requeijão e deve estar presente na alimentação diária numa proporção de 18 %, cerca de **2 a 3 porções**. Este grupo é **uma fonte excelente proteínas de alta qualidade** (alto valor biológico), de lactose, de cálcio, de fósforo, de magnésio, de vitaminas do complexo B e vitamina A.

### *Grupo das carnes, pescado e ovos*

A este grupo cabe fornecer 5 % dos alimentos a ingerir diariamente, ou seja **1,5 a 4,5 porções**.

Este grupo caracteriza-se por fornecer **proteína de alto valor biológico** e quantidades variáveis de gordura. As carnes vermelhas e seus produtos derivados são mais ricos em gordura, principalmente saturada. As carnes brancas e o pescado apresentam menores teores de gordura, sendo que as carnes brancas são mais ricas em gordura monoinsaturada e o pescado em gordura polinsaturada. Motivo pelo qual, devemos **privilegiar as carnes brancas e o pescado na alimentação diária**. Este grupo fornece ainda vitaminas do complexo B, vitamina B12, ferro, zinco, fósforo, entre outros nutrientes.

### *Grupo das leguminosas*

Neste grupo fazem parte as ervilhas, as favas, os diferentes tipos de feijão, o grão-de-bico, as lentilhas, os tremoços e os chícharos, e cabe-lhe fornecer 4% do total dos alimentos a consumir diariamente, o que equivale a **1 a 2 porções diárias**. Caracteriza-se por fornecer **proteína de médio valor biológico**, que se complementa com a proteína fornecida pelo grupo dos cereais e tubérculos, pela sua riqueza em nutrientes reguladores e pelo baixo teor em gordura.

### *Grupo das gorduras e óleos*

Este grupo deve ser consumido com muita moderação, pelo que representa 2 % da ingestão alimentar diária, **1 a 3 porções**. O consumo excessivo de gorduras contribui em muito para desequilibrar a ingestão energética diária, uma vez que as gorduras são os nutrientes mais energéticos, cada grama fornece 9 quilocalorias. **A gordura a privilegiar neste grupo será o azeite**, pela sua riqueza em ácidos gordos monoinsaturados, pelo seu efeito protetor da saúde cardiovascular.

## Doses recomendadas por grupo de alimentos

### Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

### Hortícolas

3 a 5

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeiras de cozinhados (140g)

### Fruta

3 a 5

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

### Lacticínios

2 a 3

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias dinas de queijo (40g)
- 1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

### Carnes, pescado e ovos

1,5 a 4,5

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

### Leguminosas

1 a 2

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas /frescas cozinhadas (80g)

### Gorduras e óleos

1 a 3

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

\* O número de doses recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos, recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes, recomendam-se os limites superiores. Para a restante população aplicam-se os valores intermédios.

RODA DA  
**ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA**  
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

Fonte: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>