



MARÇO 2026 – Semana de 2 a 6

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 2 de março			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Repolho	42	42
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela estufado, macarrão	348,2	553,1
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado, macarrão	334,8	535,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	456,3	661,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	442,9	643,8
TERÇA-FEIRA, 3 de março			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Ervilha	92	92
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada no forno com batata calabresa	296,8	432,7
Prato Ementa Vegetariana	Filetes de seitan no forno com batata calabresa	279	481
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros, hortelã e cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	454,9	590,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	437,1	639,1
QUARTA-FEIRA, 4 de março			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Nabiça	84	84
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato	323,6	541,8
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas no forno	337,9	454,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	473,7	691,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	604,5
QUINTA-FEIRA, 5 de março			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Alho-francês	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas	596,8	624,4
Prato Ementa Vegetariana	Gratinado de legumes e soja	540	634,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	740,1	767,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	683,3	777,8
SEXTA-FEIRA, 6 de março			
		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango no forno com esparguete	335,4	509,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com esparguete	206,5	346,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	489,8	663,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	360,9	600,6
Pão de Mistura (diariamente)			

Sessão de Literacia Alimentar

“Vamos Fazer a Ementa!”

2 de março

Ementa elaborada pelos *alunos da**Sala do 3.º E da Escola Básica N. 95***Alimento do mês de março ...****Espargo****Nutrição**

Compostos maioritariamente por água (93%), ricos em várias vitaminas, B1, B2, B6, B9, K, A, C e E, e sais minerais, como o cálcio, zinco, magnésio, cobre, cromo e selénio.

Sessão de Literacia Alimentar

“Vamos Fazer a Ementa!”

4 de março

Ementa elaborada pelos *alunos da**Sala do 2.º C da Escola Básica N. 95***Uso culinário do espargo ...**

Os espargos são perfeitos para assados, gratinados, grelhados, salteados, mexidos com ovos, cozidos (em sopas e cremes) e em tartes. Podem ainda ser usados em recheios, açordas ou migas. Dão cor, sabor e textura a estes cozinhados!

Sessão de Literacia Alimentar

“Vamos Fazer a Ementa!”

6 de março

Ementa elaborada pelos *alunos da**Sala do 1.º A da Escola Básica N. 95*

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 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, Lip. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio.

EMENTA ESCOLAR | ANO LETIVO 25/26

MARÇO 2026 – Semana de 9 a 13

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 9 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com repolho	113	113
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada com arroz colorido	369	592
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz colorido	337,9	447,8
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	773,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	626,9
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 10 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Couve-flor e coentros	92	92
Prato Ementa Geral	Peru assado no forno com limão, massa espiral	295,8	461,5
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas estufadas 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	619,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	648,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 11 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com ovo cozido e batata	385	570,1
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão	417,3	654,4
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	718,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	702,5
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 12 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafres	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Arroz à Valenciana	596,8	620,1
Prato Ementa Vegetariana	Arroz à Valenciana vegetariano (tofu)	454,4	719,1
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	789,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	788,4
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 13 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Abóbora e feijão-verde	85,1	85,1
Prato Ementa Geral	Perca no forno com batata assada	396,8	429,4
Prato Ementa Vegetariana	Grão salteado com legumes e batatinhas	369,7	602,1
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	580,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	753,3

Outro alimento do mês de março ...

Clementina

Nutrição

Rica em água, fibras alimentares e vitamina C. Pela sua riqueza em vitamina C e folato, é um grande aliado contra a

Dicas Nutritivas

Reduza o consumo de sal e de gordura

Limite o consumo de gordura na confeção e tempero.

Opte pelo consumo de azeite, este é rico em gordura monoinsaturada, importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

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

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.

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



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

MARÇO 2026 – Semana de 16 a 20

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 16 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de cenoura com lentilhas	90,5	90,5
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela (100% carne bovino), esparguete	353,1	514,7
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com esparguete	337,9	474,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		509,7	671,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		494,5	631,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 17 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Beldroegas	81	81
Prato Ementa Geral	Pescada no forno com legumes e batata assada	396,8	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes e batata assada	379	530,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		543,9	679,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		526,1	711,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 18 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão-verde com cenoura ralada	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Lombo no forno com arroz de açafraão e ervilha	358,6	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Grão estufado com legumes, arroz de açafraão	329	540,4
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		501,9	659,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		472,3	683,7
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 19 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com repolho	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com massa espiral	361,7	519,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa espiral	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		531	688,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		599,6	673
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 20 de março		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Canja de massinha Puré de alho-francês	160,9/77,2	160,9/77,2
Prato Ementa Geral	Bife de peru grelhado com limão, batata frita	438,8	724
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariana grelhado com batata frita	488,9	534,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola laminada e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		665,8	851
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		715,9	761,5



RODA DA
ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

Roda da Alimentação

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**.

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

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

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 (alergénicos). 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 Tremeço, 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, Lip. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícola valor médio.

MARÇO 2026 – Semana de 23 a 27 | **SEMANA CULTURAL**

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 23 de março PORTUGUÊS		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Caldo verde	90,5	90,5
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	285,3	565,3
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	385,2	535,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		441,9	721,9
		541,8	691,8
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 24 de março ESPANHOL		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes	84	84
Prato Ementa Geral	Paella Valenciana	610,5	705,4
Prato Ementa Vegetariana	Paella Valenciana vegetariana (ervilha e legumes)	454,4	719,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		760,6	855,5
		604,5	869,2
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 25 de março FRANÇÊS		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Crème de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Peixe à Belle Meunière (Filetes de pescada)	310,8	470,7
Prato Ementa Vegetariana	Seitan à Belle Meunière	397	584
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		458,9	618,8
		545,1	732,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 26 de março INGLÊS		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes e castanha picada	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Irish stew (jardineira de vitela)	335,2	558,9
Prato Ementa Vegetariana	Irish stew (jardineira de soja)	252,3	457,8
Hortícolas	Salada de alface e cebola roxa laminada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	32
		504,5	728,2
		421,6	627,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 27 de março ALEMÃO		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Erbsensuppe (ervilha)	78	78
Prato Ementa Geral	Schnitzel de frango (panado de frango) com massa	360,6	516,7
Prato Ementa Vegetariana	Schnitzel de tofu (panado de tofu) com massa	387,2	566,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cebola e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
		504,7	660,8
		531,3	710,6



"Tudo vale a pena se a alma não é pequena"

(Fernando Pessoa)



"La vida es sueño, y los sueños, sueños son"

(De Calderón de la Barca)



"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."

Antoine de Saint-Exupéry

"Le Petit Prince"



"All the world's a stage, and all the men and women merely players."

(William Shakespeare)



"Was mich nicht umbringt, macht mich stark!"

(Friedrich Nietzsche)

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 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.

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

MARÇO 2026 – Semana de 30 a 31 | **INTERRUPÇÃO LETIVA**

Pré-Escolar

SEGUNDA-FEIRA, 30 de março		Energia (kcal)
Sopa	Abóbora com feijão-verde e hortelã	85,1
Prato Ementa Geral	Ovo mexido com arroz colorido (cenoura, ervilha, milho, coentros)	324,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz colorido (cenoura, ervilha, milho, coentros)	334,8
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		476,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		486
TERÇA-FEIRA, 31 de março		Energia (kcal)
Sopa	Feijão com repolho	113
Prato Ementa Geral	Lasanha de vitela (100% carne de bovino)	320,9
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de lentilhas e legumes	306,8
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		500
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		485,9

10 boas razões para comer sopa

1. Rica em vitaminas e minerais;
2. Possui substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegariam a ser absorvidas de outra forma;
3. Fácil digestão;
4. Uma excelente fonte de hidratação;
5. A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção biliar e reduz o teor de colesterol;
6. Consumida no início da refeição, promove a libertação gradual de insulina, estimula a saciedade precoce;
7. Ao contrário de outras preparações culinárias, não possui quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natural;
8. Em função dos ingredientes que possui pode ser mais ou menos calórico, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibra. Esta flexibilidade tornam a sopa o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde;
9. A sopa é ainda um tipo de confeitura económico, relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora;
10. Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade, pertencentes ao receituário tradicional português, revelam do ponto de vista “histórico, etnográfico, social e técnico, demonstrando os valores de memória, antiguidade, autenticidade, singularidade ou exemplaridade” o que lhes permite justificar o estatuto de património cultural.

“Sopa: Comer de Saudáveis!”

Dr. Emílio Peres



Fonte: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Sopa-Os-benefi%C3%A7os-do-seu-consumo.pdf>

<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Sopas.pdf>