EMENTA ESCOLAR | ANO LETIVO 26/27

NOVEMBRO 2026 – 2 a 6

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 2 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Creme de ervilha e coentros	108	108
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela *(100% carne bovino)* 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, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**527,2**	**633,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**597,1**	**753,5**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 3 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Feijão com espinafre	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Salmão no forno com batata assada aromatizada com orégãos	386,3	571,9
Prato Ementa Vegetariana	Legumes salteados com lentilhas, batata assada	430,3	503,7
Hortícolas	Salada de alface, agrião e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**555,6**	**741,2**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**599,6**	**673**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 4 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Beldroega	90,9	90,9
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno com esparguete	396,8	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com esparguete	379	540,4
Hortícolas	Salada de alface com cenoura ralada e abóbora assada no forno aromatizada com alho e coentros	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**553,8**	**697,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**536**	**697,4**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 5 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Couve-flor com cenoura ralada	82	82
Prato Ementa Geral	Pescada no forno com batatinhas em molho de tomate	260,4	415,6
Prato Ementa Vegetariana	Beringela no forno recheada com legumes e lentilhas, batata assada	315,2	386
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**408,5**	**563,7**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**463,3**	**534,1**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 6 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Nabiça	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, cubinhos de peito de frango, lombardo, cenoura, linguiça), 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 cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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.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] Tremoço, [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

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?

IMC = Peso (Kg) / Altura (m)²

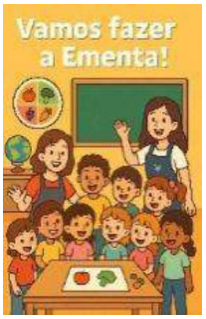
Segundo os valores de referência da OMS, considera-se que existe **excesso de peso** a partir de um **IMC de 25**. Se o valor obtido for **igual ou superior a 30**, a pessoa tem **obesidade**.

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos *alunos da*

Escola Básica N.2

1.º Ciclo – 2.ºAno



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.

"Alimentação Saudável, Pela Tua Saúde."

EMENTA ESCOLAR | ANO LETIVO 26/27

NOVEMBRO 2026 – 9 a 13

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 9 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Repolho	84	84
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com cenoura ralada e ervilha, macarrão	353,1	459,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de ervilha e legumes (cenoura ralada, milho e curgete), macarrão	423	579,4
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**503,2**	**609,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**573,1**	**729,5**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
TERÇA-FEIRA, 10 de novembro	**Dia Mundial da Bolota**	**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Feijão com espinafre	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	*Peito de peru assado no forno com batata assada e bolota*	295,8	461,5
Prato Ementa Vegetariana	*Hambúrguer de bolota com batata assada*	334,8	535,5
Hortícolas	Salada de alface e cebola roxa | Legumes salteados (cubos de curgete, cenoura ralada, alho-francês)	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) | *Broa de bolota*	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**465,1**	**630,8**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**504,1**	**704,8**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
QUARTA-FEIRA, 11 de novembro	**São Martinho**	**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Alho-francês	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	285,3	565,3
Prato Ementa Vegetariana	Grão e legumes (cenoura ralada, curgete) à Brás	310,2	534,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**428,6**	**708,6**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**453,5**	**677,8**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
QUINTA-FEIRA, 12 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Creme de cenoura	70,8	82
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com esparguete	260,4	415,6
Prato Ementa Vegetariana	Curgete no forno recheada com legumes e lentilhas, esparguete	315,2	386
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**397,3**	**563,7**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**452,1**	**534,1**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
SEXTA-FEIRA, 13 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Macedónia	90,9	90,9
Prato Ementa Geral	Filetes de perca no forno com alho e limão, batatinhas à calabresa	396,8	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com abóbora e batatinhas no forno à calabresa	379	540,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**553,8**	**672,9**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**536**	**697,4**

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] Tremoço, [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

Sabia que...

Bolota (*Quercus* spp.)

Nomes comuns: Bolota ou boleta (do árabe ballūta)

Nome científico: Fruto das espécies do género *Quercus*, da família dos carvalhos, onde se incluem as azinheiras (*Quercus rotundifólia*), os sobreiros (*Quercus suber*), os carrascos (*Quercus coccifera*), entre outros.

Curiosidade: Fonte alimentar essencial para animais, especialmente para porcos ibéricos em pastoreio, conferindo um sabor distintivo à sua carne. Cerca de 55% das bolotas em Portugal são desperdiçadas, representando um enorme potencial para alimentação animal e humana.

Colheita: setembro a novembro

Informação nutricional: Valor nutricional variável, contendo principalmente hidratos de carbono, fibras, gorduras saudáveis, proteínas, minerais (como cálcio, fósforo, potássio e magnésio) e algumas vitaminas do complexo B.

Fontes:

https://esb.ucp.pt/pt-pt/noticias/quais-principais-caracteristicas-nutricionais-e-funcionais-da-bolota-31101

https://iconline.ulo.pt/entities/publication/b02d9e80-1897-42f7-bc66-26919438bccd

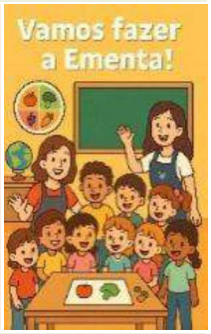
SMEA

Sessão de Literacia Alimentar

Ementa elaborada pelos *alunos da*

Escola Básica N.2

1.º Ciclo – 1.ºAno



SABIA QUE...

14 DE NOVEMBRO É O DIA MUNDIAL DA DIABETES

A diabetes é uma doença crónica caracterizada por níveis elevados de glicose (açúcar) no sangue.

A **alimentação equilibrada** e a prática regular de atividade física são fundamentais para controlar a glicemia, manter um peso saudável e prevenir complicações.

EMENTA ESCOLAR | ANO LETIVO 26/27

NOVEMBRO 2026 – 16 a 20

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 16 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Creme de coentros	84	84
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves *(Percentagem de carne ≥ a 80%)* estufado com cenoura ralada, arroz de açafrão e ervilha	353,1	459,3
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com arroz de açafrão e ervilha	423	579,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**503,2**	**609,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**573,1**	**729,5**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
TERÇA-FEIRA, 17 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Agrião com cenoura às rodelas	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado aromatizado com alho e coentros, ovo cozido e batata	385	570,1
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate, salsa)	417,3	654,4
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**528,3**	**713,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**560,6**	**797,7**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
QUARTA-FEIRA, 18 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Legumes variados	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Rancho de carne (rojões de porco, linguiça, 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, cebola roxa e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**636,5**	**768,6**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**487,3**	**717,5**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
QUINTA-FEIRA, 19 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Creme de alface	82	82
Prato Ementa Geral	Lombos de pescada no forno, arroz de tomate com pimento verde e vermelho	396,8	705,4
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz de tomate e pimento	323	719,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**544,9**	**853,5**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**471,1**	**867,2**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	**2, 3 Ciclo Secundário**
SEXTA-FEIRA, 20 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Grão com espinafres	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Massinha (espiral tricolor) com perca e legumes (alho-francês, cogumelos, cenoura ralada)	334	724
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (massa espiral tricolor, lentilhas, alho-francês, cogumelos, cenoura ralada)	310,2	534,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**488,4**	**878,4**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**464,6**	**688,9**

Pão de Mistura (diariamente)

Receita de Bolinhos de Bolota e Mel...

Ingredientes (cerca de 12 bolinhos)

- 150 g de farinha de bolota
- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de mel
- 80 g de azeite suave
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Raspa de 1 laranja
- Pitada de canela e sal

Modo de Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre um tabuleiro com papel vegetal.

Numa tigela, misture as farinhas, o fermento, a canela, o sal e a raspa de laranja.

Noutra tigela, bata o ovo com o mel e o azeite.

Junte os ingredientes líquidos aos secos e mistura até obter uma massa homogénea (ligeiramente pegajosa).

Faça pequenas bolinhas com uma colher e coloca-as no tabuleiro, achatando ligeiramente.

Leva ao forno durante 12–15 minutos, até ficarem dourados nas bordas.

Deixe arrefecer e Partilhe com toda a Família!

SMEA



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] Tremoço, [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

EMENTA ESCOLAR | ANO LETIVO 26/27

NOVEMBRO 2026 – 23 a 27

		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 23 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Repolho com cenoura às rodelas e hortelã	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Lasanha de atum	361,7	519,1
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de lentilhas	430,3	503,7
Hortícolas	Salada de alface, agrião e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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, 24 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	86	86
Prato Ementa Geral	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilha)	345	440
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha)	366	420
Hortícolas	Salada de alface, milho e beterraba	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**497,1**	**592,1**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**518,1**	**572,1**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 25 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Agrião	77,2	77,2
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado (bacalhau desfiado; batata cozida; cenoura ralada; molho branco)	596,8	725,4
Prato Ementa Vegetariana	Gratinado de legumes (grão de bico; curgete; batata cozida; cenoura ralada; molho branco)	540	535,7
Hortícolas	Salada de alface, hortelã, coentros e cebolinho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**740,1**	**868,7**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**683,3**	**679**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 26 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Feijão com couve-lombarda	113	113
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato (com linguiça)	323,6	541,8
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; alho-francês; curgete; beringela; cenoura; arroz)	337,9	619,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**502,7**	**720,9**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**517**	**798,2**
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 27 de novembro		**Energia (kcal)**	**Energia (kcal)**
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Red-fish no forno com batata assada aromatizada com orégãos	396,8	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes e batata assada aromatizada com orégãos	379	530,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate, beterraba e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**542,6**	**678,5**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**524,8**	**675,9**

Pão de Mistura (diariamente)

Opções para Lancheiras Mais Saudáveis

Uma lancheira equilibrada pode ser simples, saborosa e variada!
Escolha, sempre que possível, alimentos pouco processados e com menor quantidade de açúcares adicionados.

Hidratação

Leve sempre uma **garrafa de água reutilizável**.

A água deve ser a bebida de eleição.

Fruta

Fruta **inteira, cortada ou desidratada**, variando as opções ao longo da semana.

Vegetais

Cenoura baby, palitos de cenoura ou pepino, tomate cherry ou outros vegetais fáceis de transportar.

Alimentos ricos em proteína

Ovo cozido.

Iogurte natural, de aroma ou kefir, preferencialmente sem açúcares adicionados.

Queijinhos individuais, privilegiando opções com menor teor de gordura e sal.

Cereais e derivados

Pão de mistura, integral ou de sementes.

Panquecas caseiras.

Tostinhas, preferencialmente simples e com menor teor de sal.

Para variar…

Uma vez por semana, pode incluir bolachas com menor teor de açúcar — optar por soluções com **menos de 5 g de açúcar por 100 g**.

Outra opção é um **bolo caseiro feito com muito amor**, reduzindo ou substituindo o açúcar da receita.

Varie os alimentos, privilegie opções simples e deixe a lancheira mais colorida, saborosa e nutritiva.

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] Tremoço, [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

NOVEMBRO 2026 – 30

SEGUNDA-FEIRA, 30 de novembro		Pré-Escolar 1.º Ciclo Energia (kcal)	2, 3 Ciclo Secundário Energia (kcal)
Sopa	Espinafres com coentros	82	82
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco *(Percentagem de carne ≥ a 80%)* estufado, massa laços salteada com legumes (ervilha, milho, cenoura ralada, coentros)	348,2	553,1
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado, massa laços salteada com legumes (ervilha, milho, cenoura ralada, coentros)	334,8	535,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	32	32
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	**456,3**	**661,2**
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	**442,9**	**643,8**

Pão de Mistura (diariamente)

Sabia que...

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

Evite:

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.

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] Tremoço, [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

Os hábitos alimentares desenvolvem-se no meio em que cada criança/jovem está inserida/o, nomeadamente no ambiente familiar.

Neste contexto, o papel dos pais e outros cuidadores é particularmente importante pela sua ação enquanto modelos.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Eles estão de olho em si!



Mudar os hábitos alimentares começa em cada um de nós...