



		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 1 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	82	82
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com massinha fusilli	396,8	532,7
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e massinha fusilli	290	490
Hortícolas	Salada de alface e cebola roxa	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		544,9	680,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		438,1	638,1
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 2 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Macedónia	90,9	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

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.



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

Sabia que...

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>



Pré-Escolar
1.º Ciclo

2, 3 Ciclo
Secundário



MONTE MOR
O/NOVO
Município



SMEA
SERVIÇO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO

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.

SEGUNDA-FEIRA, 5 de outubro		FERIADO			
				Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 6 de outubro				Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafres			82	82
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco estufado, massa espiral salteada com legumes (ervilha, alho-francês, cenoura ralada, coentros)			348,2	553,1
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado, massa espiral salteada com legumes (ervilha, alho-francês, cenoura ralada, 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
QUARTA-FEIRA, 7 de outubro				Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Juliana			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 lentilhas e legumes (lentilhas; 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			32	32
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	868,7
				TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	679
				Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 8 de outubro				Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Legumes variados			79,7	79,7
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, cubinhos de peito de frango, 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 cenoura ralada			34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época			32	32
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	769,6
				TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	712,3
				Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 9 de outubro				Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Nabiça			88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Massinha (macarrão) com salmão			334	724
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (macarrão, grão, 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	878,4
				TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	688,9

“Pequenas escolhas fazem a diferença”

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

OUTUBRO 2026 – 12 a 16



Pré-Escolar
1.º Ciclo

2, 3 Ciclo
Secundário

SEGUNDA-FEIRA, 12 de outubro		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 e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		531	688,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		599,6	673
TERÇA-FEIRA, 13 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Creme de legumes com coentros	84	84
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com arroz de açafrão	358,6	515,9
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes e ervilha	329	540,4
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		508,7	666
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		479,1	690,5
QUARTA-FEIRA, 14 de outubro		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 e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		553,8	697,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		536	697,4
QUINTA-FEIRA, 15 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Espinafre	82	82
Prato Ementa Geral	Bife de peru grelhado com rodelas de limão, esparguete	260,4	415,6
Prato Ementa Vegetariana	Soja salteado com legumes e esparguete	315,2	386
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/ Salada de Fruta	32/65	32/65
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		408,5	563,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		463,3	534,1
SEXTA-FEIRA, 16 de outubro DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Agrião	88,3	88,3
Prato Ementa Geral	Grão de bico e alho-francês à Brás (ovo)	334	724
Prato Ementa Vegetariana	Grão de bico e alho-francês à Brás (bebida vegetal de soja)	310,2	534,5
Hortícolas	Salada de alface laminada, beterraba e cenoura	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		488,4	878,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		464,6	688,9

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 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

16 de outubro

Dia Mundial da Alimentação 2026

Inovar hoje para nutrir o amanhã

Num mundo em constante mudança, inovar na forma como produzimos, escolhemos, confeccionamos e consumimos os alimentos é essencial para construir um futuro mais saudável e sustentável.

A inovação, aliada ao conhecimento tradicional, à ciência e a abordagens inclusivas, pode contribuir para garantir que todas as pessoas tenham acesso a alimentos suficientes, diversificados, seguros e nutritivos, promovendo simultaneamente a proteção dos recursos naturais e do planeta para as gerações futuras.



Inovar hoje é cuidar da alimentação, da saúde e do planeta amanhã.

Saiba mais e descubra os recursos da campanha:



FAO – Dia Mundial da Alimentação 2026

www.fao.org/world-food-day/about/en

► Vídeos da campanha

[Vídeo 1 – World Food Day](#)

[Vídeo 2 – World Food Day](#)

[Vídeo 3 – World Food Day](#)

INOVAR HOJE É CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO, DA SAÚDE E DO PLANETA AMANHÃ

OUTUBRO 2026 – 19 a 23



SEGUNDA-FEIRA, 19 de outubro		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Creme de coentros	85,1	82
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela (100% carne bovina) 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
TERÇA-FEIRA, 20 de outubro		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
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, beterraba e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		555,6	741,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		388,2	529,1
QUARTA-FEIRA, 21 de outubro		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	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	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		658,7	856
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		655,1	816,3
QUINTA-FEIRA, 22 de outubro		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
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, couve-flor 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
SEXTA-FEIRA, 23 de outubro		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
Sopa	Ervilha	84	84
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	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		473,7	691,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	769,2

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 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

O PÃO

Um dos alimentos mais consumidos em todo o mundo.

O pão é também um dos alimentos mais antigos da Humanidade. Estima-se que os primeiros pães tenham sido produzidos há cerca de 12 000 anos, acompanhando a evolução das sociedades e das suas tradições alimentares.

Existem muitas variedades de pão, mas a **receita base** é constituída por: **Farinha** de um ou mais tipos de cereais (milho, trigo, centeio, entre outros); **Água**; **Sal**.

A **composição nutricional** do pão depende:

Tipo e grau de refinação da farinha, um menor grau de refinamento torna o pão mais rico em vitaminas, minerais e fibra;

Adição de outros ingredientes, como grãos de cereais, frutos secos, sementes, entre outros.

Fontes:

Melhor grão, Melhor pão: uma análise nutricional sobre o pão, APC, 2018

https://www.apn.org.pt/documentos/ebook/s/E-book_pao.pdf

https://www.apn.org.pt/documentos/marcadores_e_folhetos/marcador_pao.pdf

Dica nutricional...

Opte pelo pão menos refinado, de mistura, integral ou com sementes.

OUTUBRO 2026 – 26 a 30



		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEGUNDA-FEIRA, 26 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Crepe de cenoura	82	82
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada com arroz colorido (cenoura, milho, ervilha, coentros)	369	592
Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz colorido (cenoura, milho, ervilha, coentros)	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
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
TERÇA-FEIRA, 27 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Grão com espinafre	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango em molho de tomate com esparguete	332	515,9
Ementa Vegetariana	Soja em molho de tomate com esparguete	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinha, hortelã e coentros	19,3	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		486,5	685,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		476,4	709,7
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUARTA-FEIRA, 28 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Abóbora com hortelã	74,7	74,7
Prato Ementa Geral	Salada russa com atum e ovo (azeite e vinagre)	353,3	561,1
Ementa Vegetariana	Salada russa (ervilha, batata, milho, cenoura, feijão-verde)	275,5	452,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		494,1	701,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		416,3	593,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
QUINTA-FEIRA, 29 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Feijão com repolho	103,2	103,2
Prato Ementa Geral	Peru assado com alho e limão, macarrão	295,8	461,5
Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e macarrão	290	490
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	34,1	34,1
Sobremesa	Fruta da época/Pudim	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		465,1	630,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		459,3	659,3
		Pré-Escolar 1.º Ciclo	2, 3 Ciclo Secundário
SEXTA-FEIRA, 30 de outubro		Energia (kcal)	Energia (kcal)
Sopa	Macedónia	90,9	90,9
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada no forno, arroz de coentros	396,8	705,4
Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho-francês e cenoura, arroz de coentros	321,9	540,4
Hortícolas	Salada de alface, agrião e cebola	19,3	34,1
Sobremesa	Fruta da época	32	32
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		539	862,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		464,1	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 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

O PÃO NÃO É O VILÃO!

5 motivos para incluir o pão numa alimentação saudável e equilibrada

É nutritivo

Prefira, sempre que possível, pães à base de **cereais integrais**, que apresentam maior teor de **fibra, vitaminas e minerais** e fornecem hidratos de carbono complexos.

2. É versátil e prático

Pode fazer parte do **pequeno-almoço e lanches**, adaptando-se facilmente a diferentes momentos do dia.

3. É económico e acessível

É um alimento de **fácil acesso e geralmente económico**, podendo integrar uma alimentação equilibrada sem representar um custo elevado.

4. Permite escolhas variadas

Existe uma grande diversidade de pães, com diferentes **cereais, farinhas, sementes e formas de preparação**, contribuindo para uma alimentação mais variada.

5. Faz parte da nossa tradição alimentar

O pão é um alimento tradicional e ocupa um lugar importante na **Alimentação Mediterrânica** e na cultura alimentar portuguesa.

E o que colocar no pão?

O segredo está também no **acompanhamento**. Opte por alternativas nutricionalmente adequados e varie as suas escolhas.

O pão não é o problema. O importante é saber escolher, combinar e variar.

O truque é simples:

Boas escolhas + variedade + equilíbrio!