

## EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

DEZEMBRO 2023 – Semana de 4 e 8



SEGUNDA-FEIRA, 4 de DEZEMBRO	Dieta Mediterrânica – Cultura, Tradição e Alimentação!	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com feijão manteiga	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Maruca cozida com batata	316,7	10,5	39,8	12,4
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Couve coração, 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>	466,8	12,9	63,3	17,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	488	14,8	67,8	17,1

Faz hoje 10 Anos que a Dieta Mediterrânica foi classificada como Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

TERÇA-FEIRA, 5 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete	318	9	48,4	13,5
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e esparguete	323	8,3	50,1	10,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, couve roxa e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	469,2	11,5	72,3	18,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	474,2	10,8	74	15,5

QUARTA-FEIRA, 6 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês com cenoura ralada	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Lombos de pescada no forno aromatizados com coentros, arroz alegre (cenoura; cogumelos salteados; ervilha; milho)	390,6	13,7	39,6	14,9
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão branco; cenoura; lombardo e cogumelos) com arroz branco	340	8,9	43,1	12,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	493,9	14,26	63,3	18,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	483,3	11,46	66,8	17,3

QUINTA-FEIRA, 7 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com batata assada/calabresa	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com batata assada	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinho, hortelã e coentros	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	474,2	14,6	69,6	17
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	464,1	10,8	74,1	15,7

### SEXTA-FEIRA, 8 de DEZEMBRO

FERIADO

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> 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.

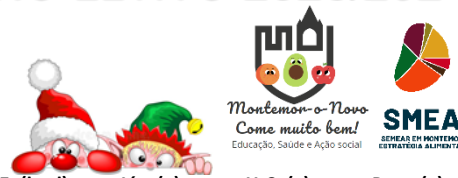
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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

\*Hortícolas valor médio \*Fruta da época valor médio

Verde foi o meu nascimento  
Mas de luto me vesti  
Para dar luz ao mundo  
Mil tormentos padeci.



**EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo**  
**DEZEMBRO 2023 – Semana de 11 e 15**


SEGUNDA-FEIRA, 11 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho com cenoura	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	307,7	12,5	42,8	8,7
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	510,1	16,1	67,8	19,8
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	455,8	15	66,9	14,4

TERÇA-FEIRA, 12 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão manteiga com espinafre e coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Jardineira de vitela (batata; feijão-verde; cenoura)	326,2	8,9	28,7	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; feijão-verde; cenoura)	407	8,7	33,1	10,5
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa 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>	495,5	12,3	65,3	18,8
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	576,3	12,1	69,7	16,6

QUARTA-FEIRA, 13 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	270,7	6,2	30	8,9
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade	317,3	6,7	47,2	14,2
Hortícolas	Couve lombarda, 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>	420,8	8,6	53,5	15,8
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	467,4	9,1	70,7	19,1

QUINTA-FEIRA, 14 de DEZEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão verde com ervilha e segurelha	70,7	1,3	13,4	2,3
Prato Ementa Geral	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, massa espiral aromatizada com orégãos	290	7,7	39,4	10,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa espiral aromatizada com orégãos	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	460,9	10,2	64,6	15,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	415,8	14	62,9	14,9

SEXTA-FEIRA, 15 de DEZEMBRO		Fim do 1º Período		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja massa/Sopa de alho-francês (Menu Ementa Vegetariana)	160,9	6,8	14,1	2,3		
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com alho e limão, batata frita	438,8	9,3	50	18,3		
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, batata salteada em azeite e salsa	238,8	5,2	36,2	12,8		
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4		
Sobremesa	Fruta da época/Arroz doce	32	0,2	7	0,5		
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	665,8	17,3	75,9	23,5		
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	465,8	13,2	62,1	18		

Pão de Mistura (diariamente)		<b>BOAS FÉRIAS!!!</b>			
		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. \* Hortícolas valor médio \* Fruta da época valor médio



Uma caixa redondinha  
 Mas que pode rebolar  
 Todos a sabem abrir  
 Mas ninguém a sabe fechar.

**EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo**  
**DEZEMBRO 2023 – Semana de 18 e 22**

**SEGUNDA-FEIRA, 18 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C11,7. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
<b>Prato Ementa Geral</b>	Empadão de atum (arroz)	374,6	9	44,5	12,2
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Empadão de legumes (soja; legumes; arroz)	351,3	5,9	42,1	9,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	482,7	11,4	62,6	16,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	459,4	8,3	60,2	13,8

**TERÇA-FEIRA, 19 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com hortelã	70,8	1,4	14,4	2,3
<b>Prato Ementa Geral</b>	Bifinhos de porco estufados com cogumelos, massa espiral tricolor	290	5,7	26,4	14,1
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa espiral)	310,2	5,3	45,7	9,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, pepino, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	70,8	1,4	14,4	2,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	465,7	9,5	60	21,1
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	485,9	9,1	79,3	16,2

**QUARTA-FEIRA, 20 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Lombardo com ervilha	82	1,3	12,3	2,8
<b>Prato Ementa Geral</b>	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	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, 21 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres com coentros	66	1,4	10,5	2,4
<b>Prato Ementa Geral</b>	Lombo de porco assado no forno com massa espiral tricolor	358,6	10,6	44	12,8
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Seitan no forno com legumes, massa espiral tricolor	341,9	5,9	46,8	11,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, cenoura ralada, milho	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	490,7	13,2	66,3	18,1
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	474	8,5	69,1	16,8

**SEXTA-FEIRA, 22 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	43	1,7	5,6	0,9
<b>Prato Ementa Geral</b>	Bacalhau cozido com ovo e batata	367	10,2	43,6	15,4
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Hambúrguer vegetariano estufado com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
<b>Hortícolas</b>	Couve portuguesa, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	476,1	13,1	61	19,2
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	443,9	13,8	64,2	15,7

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>		68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	--	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

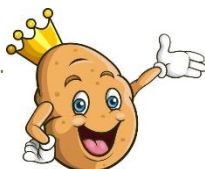
Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias 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 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> 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 \*Hortícolas valor médio \*Fruta da época valor médio

Redondinha, redondão...  
Que nasce por baixo do chão.



**EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo**  
**DEZEMBRO 2023 – Semana de 25 e 29**



**SEGUNDA-FEIRA, 25 de DEZEMBRO**

**BOAS FESTAS!**

**FERIADO**

**TERÇA-FEIRA, 26 de DEZEMBRO**

**TOLERÂNCIA**

**QUARTA-FEIRA, 27 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Repolho com cenoura	82	1,3	12,3	2,8
<b>Prato Ementa Geral</b>	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete	348,2	11,5	48,2	11,6
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	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

**QUINTA-FEIRA, 28 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	113	2,7	16,6	3,2
<b>Prato Ementa Geral</b>	Salmão no forno com laranja, batata assada	358,1	12,4	48,2	12,3
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Pataniscas de legumes com arroz de cogumelos	307,7	12,5	42,8	8,7
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	537,2	16,3	76,6	18,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	486,8	16,4	71,2	14,8

**SEXTA-FEIRA, 29 de DEZEMBRO**

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
<b>Prato Ementa Geral</b>	Arroz de Pato com chouriço	323,6	16,3	41,2	19,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Seitan no forno com arroz	321,9	8,9	46,8	11,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	466,9	18,86	64,9	24,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	465,2	11,46	70,5	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.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 rija, <sup>9</sup> Alho, <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 \*Hortícolas valor médio \*Fruta da época valor médio

Eu sou um bolo colorido  
com muitos frutos saborosos.  
E um brinde poderão encontrar  
aqueles que forem mais gulosos!  
Quem sou eu?



## Sabias que ...

### **A Dieta Mediterrânica: Um estilo de vida para todos!**

Portugal, embora não seja banhado pelo Mar Mediterrânico, partilha muitos traços característicos das regiões que o são: o clima, a natureza, as produções agroalimentares, as convivialidades, as sociabilidades. Baseada em produtos frescos, da época, produzidos localmente, com características preventivas de doenças cardiovasculares e cancerígenas que fazem com que sejamos parte do grupo de promotores da Dieta Mediterrânica.

<https://www.youtube.com/watch?v=2p02oPyh0J0>

## **ESPAÇO Nutrição ConVida Júnior** - Sugestões para um Natal mais Saudável

À semelhança dos outros dias do ano **comece o seu dia com um pequeno-almoço equilibrado, deixando de parte os doces e outros alimentos menos saudáveis.**

Este pequeno passo vai ajudá-lo a ficar saciado e evitar que opte mais facilmente por opções menos saudáveis.

**Ajude e proteja os artesãos alimentares da sua região** escolhendo produtos da nossa tradição gastronómica, não massificados, promovendo a biodiversidade e o emprego local.

O Natal é a altura certa para procurar o produto alimentar que corre riscos de desaparecer.

E Portugal tem bastante variedade...

### **Inicie as suas refeições natalícias com uma sopa**

A sopa promove a saciedade por um período mais longo de tempo, hidrata, é fonte de vitaminas, fibra, minerais e antioxidantes e fornece poucas calorias comparada com outras entradas da época.

### **Acompanhe as refeições com hortícolas e outros produtos vegetais**, sempre que possível

Desde as tradicionais couves cozidas aos grelos, cogumelos, purés de lentilhas, de ervilhas, de castanhas até às mais recentes beringelas ou curgetes, são excelentes formas de reduzir a ingestão de calorias, gordura animal e colesterol.

### **Dê atenção a preparados culinários mais simples como os estufados**

Os estufados (sem refogar os alimentos), cozidos a vapor ou grelhados são métodos de confeção mais simples e que degradam menos os nutrientes quando comparados com os assados.

Evite fritar e se assar, retire as partes mais escuras ou queimadas antes de servir.

Disponha de **pão fresco de qualidade**, de diversas variedades e com algum pão integral pela mesa

O pão de qualidade fornece menos calorias, gorduras e sal do que bolachas, salgados e outros aperitivos, além de ter uma excelente digestibilidade e ser uma boa fonte de vitaminas.

### **Reabilite os figos, ameixas, passas e alperces secos**

Estes alimentos **podem ser uma alternativa às bolachas, aperitivos doces e bolos indiferenciados** que se colocam na mesa nesta altura do ano. Embora tenham mais açúcar que os frutos frescos (e por isso devem ser **consumidos com moderação**), são ricos em fibra, pobres em gordura e com baixo teor de sal, o que não acontece com a maioria da doçaria.

### **Invista numa grande e colorida salada de frutas**

Deve fazer parte do **centro de todas as mesas de Natal**.

Enfeitada com uma romã dará um excelente efeito natalício.

Uma salada de fruta é de grande densidade nutricional, ou seja, fornece muitos nutrientes e menos calorias. É também fonte de fibra e água, e, assim sendo, poderá diminuir a vontade de comer as “bombas calóricas” seguintes.

### **Água**

Nestes dias festivos, a presença de água na mesa (que pode ser sempre uma água de qualidade da torneira) é uma **opção saudável**, evite o consumo excessivo de bebidas açucaradas e alcoólicas.

### **Atividade física**

Não existe um Natal saudável sem uma compensação de maior gasto energético.

Todas as oportunidades são boas, desde caminhar às compras até um bom passeio em família ou mais uma hora no ginásio num dia menos apressado.

Cada minuto a mais conta.

E no próximo Verão o fato de banho vai agradecer!

### **Proteja o meio ambiente**

Evite comprar mais plástico e poluir os nossos oceanos.

Compre produtos nacionais e de proximidade.

Prefira produtos sazonais.

Se possível, invista em alimentos produzidos em modos de produção biológica ou integrada.

Reutilize as sobras.

O planeta agradece.

### **Referências Bibliográficas:**

1. Direção-Geral da Saúde. (2022). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
2. <https://nutrimento.pt/>

**A Equipa da DESAS deseja...**



**BOAS FESTAS!**