

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

JANEIRO 2024 – Semana de 3 a 5



| QUARTA-FEIRA, 3 de JANEIRO | | 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 | 562 | 13,6 | 73,7 | 23,1 |
| Prato Ementa Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de tomate | 507,7 | 14,5 | 72,8 | 15,7 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 710,1 | 16,1 | 97,8 | 28,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 655,8 | 17 | 96,9 | 21,4 |

| QUINTA-FEIRA, 4 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Sopa | Acelgas com coentros | 66 | 1,4 | 10,5 | 2,4 |
| Prato Ementa Geral | Lombo de porco assado no forno com massa espiral tricolor | 558,6 | 16,6 | 74 | 16,8 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com legumes, massa espiral tricolor | 541,9 | 15,9 | 76,8 | 14,5 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate, cenoura ralada, milho | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 690,7 | 19,2 | 96,3 | 22,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 674 | 18,5 | 99,1 | 19,8 |

| SEXTA-FEIRA, 5 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| Sopa | Couve chinesa com feijão vermelho | 82 | 1,3 | 12,3 | 2,8 |
| Prato Ementa Geral | Salmão grelhado com batata cozida | 508,1 | 23,4 | 78,2 | 14,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos) | 517,3 | 10,7 | 77,2 | 16,2 |
| Hortícolas | Brócolos, feijão-verde e cenoura | 17,6 | 0,1 | 3,4 | 1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 628,5 | 25,1 | 103 | 18,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 637,7 | 12,4 | 102 | 20 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|
| 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.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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

*Hortícolas valor médio *Fruta da época valor médio

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária
JANEIRO 2024 – Semana de 8 a 12

| SEGUNDA-FEIRA, 8 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|----------|------------|
| Sopa | Juliana | 82 | 1,3 | 12,3 | 2,8 |
| Prato Ementa Geral | Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete | 548,2 | 15,5 | 78,2 | 15,6 |
| Prato Ementa Vegetariana | Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate com esparguete | 534,8 | 14,9 | 76,8 | 13,9 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 696,3 | 18 | 102,3 | 21,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 682,9 | 17,4 | 100,9 | 19,6 |
| TERÇA-FEIRA, 9 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
| Sopa | Nabiça com feijão manteiga | 84 | 1,2 | 11,7 | 2 |
| Prato Ementa Geral | Peixe-espada grelhado com batata cozida | 502 | 15,7 | 80,4 | 15,9 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de feijão-frade | 534,8 | 12,9 | 76,8 | 14,9 |
| Hortícolas | Couve coração, Couve-flor e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 653,2 | 18,2 | 104,3 | 20,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 686 | 15,4 | 100,7 | 19,8 |
| QUARTA-FEIRA, 10 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
| Sopa | Feijão verde laminado com cenoura | 70,7 | 1,3 | 13,4 | 2,3 |
| Prato Ementa Geral | Bife de porco estufado com cogumelos, massa espiral aromatizada com orégãos | 490 | 15,7 | 79,4 | 16,1 |
| Prato Ementa Vegetariana | Tofu estufado com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa espiral aromatizada com orégãos | 579 | 13,5 | 77,7 | 12,7 |
| Hortícolas | Salada de alface, couve roxa e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 626,8 | 18,2 | 104,6 | 21,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 715,8 | 16 | 102,9 | 17,9 |
| QUINTA-FEIRA, 11 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
| Sopa | Grão com massa e cenoura | 88,3 | 1,7 | 13 | 5 |
| Prato Ementa Geral | Pescada cozida com ovo e batata | 513 | 14,5 | 74,6 | 14,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, tomate; salsa picada) | 517,3 | 9,7 | 77,2 | 12,2 |
| Hortícolas | Brócolos, couve-flor e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época/Pudim | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 667,4 | 17,4 | 99,4 | 22,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 671,7 | 12,6 | 102 | 20,1 |
| SEXTA-FEIRA, 12 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
| Sopa | Alho-francês | 77,2 | 1,36 | 11,9 | 1,9 |
| Prato Ementa Geral | Arroz de Pato com chouriço | 523,6 | 17,3 | 81,2 | 17,5 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com alho e coentros, arroz de cogumelos | 321,9 | 8,9 | 46,8 | 11,5 |
| Hortícolas | Salada de alface, couve roxa laminada e cenoura ralada | 19,3 | 0,2 | 3,2 | 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 652,1 | 19,1 | 103,3 | 21,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 617,5 | 15,5 | 99,8 | 18,4 |
| Pão de Mistura (diariamente) | | 68,1 | 0,4 | | 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: 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, Líp. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. * Hortícolas valor médio * Fruta da época valor médio

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária JANEIRO 2024 – Semana de 15 a 19



| SEGUNDA-FEIRA, 15 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C11,7. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------|-----------|
| Sopa | Feijão com repolho e coentros | 90,5 | 1,3 | 20,2 | 2,1 |
| Prato Ementa Geral | Bacalhau à Brás | 485,3 | 14,4 | 79,3 | 16,5 |
| Prato Ementa Vegetariana | Legumes à Brás | 455,2 | 13,5 | 72 | 14,7 |
| Hortícolas | Salada de alface, rúcula, milho, cenoura ralada e cebola | 56 | 5,2 | 1,6 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 663,8 | 21,1 | 108,1 | 20 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 633,7 | 20,2 | 10,8 | 18,2 |

| TERÇA-FEIRA, 16 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Creme de abóbora com hortelã | 70,8 | 1,4 | 14,4 | 2,3 |
| Prato Ementa Geral | Bifinhos de peru estufados, massa espiral salteada com ervilha e cenoura ralada | 490 | 15,7 | 79,4 | 16,1 |
| Prato Ementa Vegetariana | Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa espiral) | 579 | 13,5 | 77,7 | 12,7 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate, pepino, cebola e orégãos | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 626,9 | 18,3 | 105,6 | 21,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 715,9 | 16,1 | 103,9 | 17,9 |

| QUARTA-FEIRA, 17 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Acelgas com coentros | 82 | 1,3 | 12,3 | 2,8 |
| Prato Ementa Geral | Perca grelhada com batata cozida | 508,1 | 23,4 | 78,2 | 16,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos) | 517,3 | 10,7 | 77,2 | 16,2 |
| Hortícolas | Couve-flor, brócolos e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 656,2 | 25,9 | 102,3 | 22 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 665,4 | 13,2 | 101,3 | 21,9 |

| QUINTA-FEIRA, 18 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Couve coração | 66 | 1,4 | 10,5 | 2,4 |
| Prato Ementa Geral | Lombo de porco assado no forno com laranja, arroz colorido (cenoura, milho, ervilha, coentros picados) | 558,6 | 16,6 | 74 | 16,8 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com legumes, arroz colorido | 541,9 | 15,9 | 76,8 | 14,5 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate, cenoura ralada com orégãos | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 690,7 | 19,2 | 96,3 | 22,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 674 | 18,5 | 99,1 | 19,8 |

| SEXTA-FEIRA, 19 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Creme de abóbora com hortelã | 70,8 | 1,4 | 14,4 | 2,3 |
| Prato Ementa Geral | Filetes de pescada no forno com alho e coentros, batata calabresa | 596,8 | 12,8 | 80,8 | 17,7 |
| Prato Ementa Vegetariana | Soja estufada com batata e legumes (courgete, cenoura) | 641,9 | 9,9 | 88,8 | 16,5 |
| Hortícolas | Salada de alface laminada com cebola, coentros e hortelã | 23,6 | 1,6 | 2,3 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 723,2 | 16 | 104,5 | 21,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 768,3 | 13,1 | 112,5 | 20,1 |

| 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 venha a ocorrer algum imprevisto no fornecimento de produtos.
 Ementas elaboradas com base no Círculo de Orientações sobre ementas e refeitórios, aprovado em 2018, na Lei nº 11/2017 de 27 de abril, no Decreto nº 8127/2021, e no Regulamento UE nº 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alho, ¹⁰Mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária
JANEIRO 2024 – Semana de 22 a 26


| SEGUNDA-FEIRA, 22 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Repolho | 82 | 1,3 | 12,3 | 2,8 |
| Prato Ementa Geral | Hambúrguer de aves estufado com macarrão | 548,2 | 15,5 | 78,2 | 15,6 |
| Prato Ementa Vegetariana | Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado com macarrão | 534,8 | 14,9 | 76,8 | 13,9 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 696,3 | 18 | 102,3 | 21,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 682,9 | 17,4 | 100,9 | 19,6 |

| TERÇA-FEIRA, 23 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Grão com espinafres | 113 | 2,7 | 16,6 | 3,2 |
| Prato Ementa Geral | Salmão no forno com laranja, batata assada | 508,1 | 18,4 | 78,2 | 14,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de cogumelos | 507,7 | 14,5 | 72,8 | 15,7 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate e cenoura ralada | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 687,2 | 22,3 | 106,6 | 20,4 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 686,8 | 18,4 | 101,2 | 21,8 |

| QUARTA-FEIRA, 24 de JANEIRO | | 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) | 526,2 | 12,9 | 78,7 | 14,7 |
| Prato Ementa Vegetariana | Jardineira de soja (batata; feijão-verde; cenoura) | 507 | 10,7 | 73,1 | 12,5 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 695,5 | 16,3 | 115,3 | 20,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 676,3 | 14,1 | 109,7 | 18,6 |

| QUINTA-FEIRA, 25 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Nabiça | 84 | 1,2 | 11,7 | 2 |
| Prato Ementa Geral | Maruca cozida com batata | 516,7 | 16,5 | 73,8 | 14,4 |
| Prato Ementa Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas com esparguete | 537,9 | 14,4 | 74,3 | 14,2 |
| Hortícolas | Lombardo, Couve-flor e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época/Arroz doce | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 666,8 | 18,9 | 97,3 | 19,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 688 | 16,8 | 97,8 | 19,1 |

| SEXTA-FEIRA, 26 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Creme de coentros | 85,1 | 1,3 | 12,1 | 2 |
| Prato Ementa Geral | Peru assado no forno com alho e limão, arroz de cenoura | 502 | 15,7 | 80,4 | 15,9 |
| Prato Ementa Vegetariana | Tofu no forno com alho e limão, batata assada | 534,8 | 12,9 | 76,8 | 14,9 |
| Hortícolas | Salada de alface, couve roxa, cenoura ralada e milho | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 653,2 | 18,2 | 104,3 | 20,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 686 | 15,4 | 100,7 | 19,8 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|
| Pão de Mistura (diariamente) | | 68,1 | 0,4 | 13,5 | 2,3 |
|-------------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|

Ementa sujeita a alterações. Caso se verifique algum impedimento no fornecimento de produtos, a ementa será alterada. Ementas elaboradas de acordo com a Resolução nº 097/DOE/2016 e as Orientações sobre ementas e refeições de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 14 de abril, na Lei nº 8127/2021 e no Regulamento JE n.º 10/2013 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca-lija, Aipo, Mandioca, sementes, Casamão, Dado de enxofre e sulfitos, Trêmicos, 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

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

JANEIRO 2024 – Semana de 29 a 31



| SEGUNDA-FEIRA, 29 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Sopa | Juliana | 42 | 1,2 | 6,3 | 1,4 |
| Prato Ementa Geral | Empadão de atum (arroz) | 574,6 | 10 | 74,5 | 12,2 |
| Prato Ementa Vegetariana | Empadão de legumes (soja; legumes; arroz) | 531,3 | 12,2 | 77,6 | 10,5 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 682,7 | 12,4 | 92,6 | 16,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 639,4 | 14,6 | 95,7 | 14,8 |

| TERÇA-FEIRA, 30 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Sopa | Creme de cenoura com hortelã | 70,8 | 1,4 | 14,4 | 2,3 |
| Prato Ementa Geral | Bifinhos de peru grelhados com esparguete | 522 | 14,7 | 80,4 | 16,2 |
| Prato Ementa Vegetariana | Soja estufada com legumes (curgete; cenoura), esparguete | 510,2 | 9,3 | 65,7 | 16,2 |
| Hortícolas | Salada de alface, couve roxa, milho e cenoura ralada | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 70,8 | 1,4 | 14,4 | 2,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 697,7 | 18,5 | 114 | 23,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 685,9 | 13,1 | 99,3 | 23,2 |

| QUARTA-FEIRA, 31 de JANEIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Sopa | Acelgas com coentros | 82 | 1,3 | 12,3 | 2,8 |
| Prato Ementa Geral | Perca grelhada com batata cozida | 508,1 | 23,4 | 78,2 | 16,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos) | 517,3 | 10,7 | 77,2 | 16,2 |
| Hortícolas | Couve-flor, brócolos e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 656,2 | 25,9 | 102,3 | 22 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 665,4 | 13,2 | 101,3 | 21,9 |



| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|
| 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: 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 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 *Hortícolas valor médio *Fruta da época valor médio

ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* – **Lanches saudáveis**

Muitas vezes os pais não têm tempo e acabam por mandar produtos embalados para os lanches dos seus filhos, sendo que estes, são alternativas pouco saudáveis para as crianças.

Deixamos algumas sugestões para os lanches da semana:



1 iogurte de aroma meio-gordo sólido + 1 fatia de pão de mistura ou integral ou ½ cacetinho de mistura ou integral com queijo fatiado meio gordo ou magro + 1 peça de fruta;



200ml de leite meio-gordo simples (1 pacote pequeno) + ½ pão de centeio com queijo de barrar + palitos de cenoura;



1 iogurte de aroma meio-gordo líquido + 2 panquecas pequenas de banana e aveia + 3 amêndoas;



200ml de leite meio-gordo (1 pacote pequeno) + 4 tostas de trigo integral com queijo de barrar + 1 peça de fruta;



1 iogurte de aroma meio-gordo sólido + 2 bolachas de arroz/milho + 1 Peça de Fruta;



1 iogurte de aroma meio-gordo líquido + 1 fatia de pão de mistura ou integral ou ½ cacetinho de mistura ou integral com queijo fatiado meio gordo ou magro + tomate cherry;



200ml de leite meio-gordo (1 pacote pequeno) + 1 bolinha de mistura ou integral com queijo de barrar + 1 Peça de Fruta;



1 sumo 100% fruta + ½ pão de cereais com creme vegetal + 1 Peça de Fruta.

Referências Bibliográficas:

1. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf>