

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

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	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	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		510,1	16,1	67,8	19,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		455,8	15	66,9	14,4

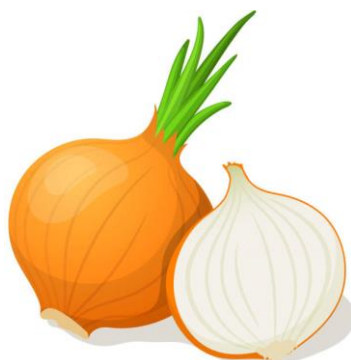
QUINTA-FEIRA, 4 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Acelgas com coentros	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno com massa espiral tricolor	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com legumes, massa espiral tricolor	341,9	5,9	46,8	11,5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

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	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		556,2	25,9	82,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4	13,2	81,3	19,9

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.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 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

É uma senhora muito esbelta
 E com finos véus se aperta
 Quem tiver que a desapertar
 Muitas lágrimas vai chorar.



EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo
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	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
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		496,3	14	72,3	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		482,9	13,4	70,9	17,6
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	270,7	6,2	30	8,9
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade	317,3	6,7	47,2	14,2
Hortícolas	Couve coração, Couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		420,8	8,6	53,5	15,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		467,4	9,1	70,7	19,1
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	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, couve roxa e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		426,8	10,2	64,6	15,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		415,8	14	62,9	14,9
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	413	10,5	44,6	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, tomate; salsa picada)	417,3	6,7	57,2	11,2
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		567,4	13,4	69,4	20,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		571,7	9,6	82	19,1
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	323,6	16,3	41,2	19,5
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	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		466,9	18,86	64,9	24,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		465,2	11,46	70,5	16,3
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 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

O que é que é
 Quanto mais alto está
 Melhor se lhe chega?



EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo
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	285,3	13,4	39,3	15,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, milho, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		441,9	15,9	71,3	20,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		471,8	15	74	18,7

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	290	5,7	26,4	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa espiral)	310,2	5,3	45,7	9,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	70,8	1,4	14,4	2,3
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		465,7	9,5	60	21,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		485,9	9,1	79,3	16,2

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	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
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		556,2	25,9	82,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4	13,2	81,3	19,9

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)	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com legumes, arroz colorido	341,9	5,9	46,8	11,5
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		490,7	13,2	66,3	18,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		474	8,5	69,1	16,8

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	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com batata e legumes (curgete, cenoura)	323	10,8	46,7	9,4
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		523,2	15	54,5	18,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		449,4	14	70,4	13

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

Ementa sujeita a alterações caso verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.
 Ementas elaboradas com base no Círculo nº 1/2023/DOE/2023 e nas Orientações sobre ementas e refeições escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº 8127/2023, e no Regulamento de 2015/2017 (alterações). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: * Cereais que contêm glúten, * crustáceos, * Ovos, * Peixes, * Amendoim, * Soja, * Leites, * Frutos de Cascaija, * Alho, * Mostarda, * sementes de sésamo, * Dióxido de enxofre e sulfitos, * Trêmçoço, * 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



Filho duma bela
Com muitos irmãos
Vestindo calça amarela

EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo

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	Almôndegas de porco estufadas em molho de tomate, esparguete	361,3	14,1	36	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate, esparguete	380	12,1	65,5	9,1
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada, cebola e coentros	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		509,4	16,6	60,1	18,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		528,1	14,6	89,6	14,8

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	358,1	12,4	48,2	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de cogumelos	307,7	12,5	42,8	8,7
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		537,2	16,3	76,6	18,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		486,8	16,4	71,2	14,8

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 frango (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
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		495,5	12,3	65,3	18,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		576,3	12,1	69,7	16,6

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	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	Brócolos, 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		466,8	12,9	63,3	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

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	402	9,7	40,4	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com alho e limão, batata assada	379	10,5	27,7	10,7
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		553,2	12,2	64,3	17,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		530,2	13	61,6	15,6

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 se verifique algum impedimento no fornecimento de produtos. Ementas elaboradas de acordo com o Desp. n.º 097/DG-2018 e as Orientações sobre ementas e refeições escolares de julho de 2018, na Lei n.º 13/2017 de 2 de abril, no Desp. n.º 812/2021, e no Regulamento OE n.º 10/2018 (alterações). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: * Cereais que contêm glúten, * Crustáceos, * Ovos, * Peixes, * Amendoim, * Soja, * Leite, * Produtos de Páscoa rija, * Alho, * Mostarda, * Sementes de sésamo, * Dióxido de enxofre e sulfitos, * Trigo, * 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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas *Hortícolas valor médio *Fruta da época valor médio

Por fora somos peludos

Mas por dentro tão macios...



EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo 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)	374,6	9	44,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (soja; legumes; arroz)	351,3	5,9	42,1	9,5
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		482,7	11,4	62,6	16,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		459,4	8,3	60,2	13,8

TERÇA-FEIRA, 30 de JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	43	1,7	5,6	0,9
Prato Ementa Geral	Bifinhos de peru grelhados com esparguete	307	5,9	43,6	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (curgete; cenoura), esparguete	341,9	3,9	38,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		416,1	8,8	61	16,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		451	6,8	56,2	15,3

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	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	417,3	10,7	57,2	14,2
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		556,2	25,9	82,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4	13,2	81,3	19,9



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.º 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 Alho, 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

Que fruta se usa no trabalho?



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>