

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

FEVEREIRO 2024 – Semana de 1 e 2



QUINTA-FEIRA, 1 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno com laranja, massa espiral tricolor aromatizada com orégãos	558,6	16,6	74	16,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com legumes, massa espiral tricolor aromatizada com orégãos	541,9	15,9	76,8	14,5
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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>690,7</b>	<b>19,2</b>	<b>96,3</b>	<b>22,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>674</b>	<b>18,5</b>	<b>99,1</b>	<b>19,8</b>

SEXTA-FEIRA, 2 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com couve	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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>663,8</b>	<b>21,1</b>	<b>108,1</b>	<b>20</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>633,7</b>	<b>20,2</b>	<b>10,8</b>	<b>18,2</b>

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 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



## Acelga

Tem um sabor parecido ao do espinafre, contudo ligeiramente mais suave e delicado.

É rica em sais minerais (cobre, enxofre, iodo, cálcio, ferro, fósforo, potássio e sódio) e vitaminas (A, B, B2, B5, K e C).

As quantidades de vitamina A, vitamina C, vitamina K e potássio que contem são consideráveis.

A acelga crua contém muito mais vitamina C do que a cozida.

A acelga possui menos ácido oxálico do que o espinafre, o que permite ao corpo absorver mais facilmente os nutrientes. Assim, é recomendável fervê-las ligeiramente se quiser eliminar o mais possível esse ácido.

### Valor Nutricional

100gr - 23 kcal

Proteínas

1,8g

Lípidos

0,2g

Açúcares

0,6g

Hidratos de Carbono

2,7g

Fibras

1,6g

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

### FEVEREIRO 2024 – Semana de 5 a 9

SEGUNDA-FEIRA, 5 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve coração	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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		696,3	18	102,3	21,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		682,9	17,4	100,9	19,6

TERÇA-FEIRA, 6 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Acelgas com cenoura às rodelas	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Atum com ovo cozido, feijão-frade e batata (azeite e vinagre)	613	16,5	94,6	17,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade com tomate e salsa picada	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Brócolos, 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>		763,1	18,9	118,1	22,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		684,9	15,3	100,3	19,8

QUARTA-FEIRA, 7 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Crema de cenoura com hortelã	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura, massa laços	594	15,7	89,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa laços	579	13,5	77,7	12,7
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>		730,9	18,3	115,6	21,3
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		715,9	16,1	103,9	17,9

QUINTA-FEIRA, 8 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Red-fish no forno com arroz de cenoura	549,5	11,5	80,4	17,1
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufado com ervilha e legumes, arroz de cenoura	510,2	9,3	75,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e milho	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		713,8	14,6	107,2	24,1
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		674,5	12,4	102,5	23,2

SEXTA-FEIRA, 9 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja massa/Sopa de alho-francês (Menu Ementa Vegetariana)	113/60,5	2,7/1,3	14,7/10,2	7,6/2
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batata salteada em azeite e salsa picada	540,8	11,3	74	15,3
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com batata salteada em azeite e salsa picada	479	11,5	87,7	14,7
Hortícolas	Salada de alface laminada com coentros, cebolinho e hortelã	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		719,9	15,2	100,5	25,8
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		658,1	15,4	114,2	25,2

<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.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> Tremço, <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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Hortícolas valor médio \*Fruta da época valor médio

**Tenha uma alimentação saudável através dos princípios da Alimentação e do Estilo de Vida Mediterrânicos...**

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

FEVEREIRO 2024 – Semana de 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA, 12 de FEVEREIRO

## CARNAVAL

TERÇA-FEIRA, 13 de FEVEREIRO

## CARNAVAL

QUARTA-FEIRA, 14 de FEVEREIRO

## CARNAVAL

QUINTA-FEIRA, 15 de FEVEREIRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C11,7. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Creme de coentros	85,1	1,3	12,1	2
<b>Prato Ementa Geral</b>	Bolonhesa de carne (vitela) com esparguete	553,1	14,9	89,3	14,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja com esparguete	523	11,3	80,1	13,6
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, pepino e beterraba	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	704,3	17,4	113,2	19,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	674,2	13,8	104	18,5

SEXTA-FEIRA, 16 de FEVEREIRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com repolho	109,8	1,5	10,2	3,6
<b>Prato Ementa Geral</b>	Medalhões de pescada em molho de tomate com puré de batata	496,8	14,8	80,8	16,7
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Soja estufada em molho de tomate com legumes (curgete; cenoura; alho-francês) com puré de batata	523	12,8	86,7	14,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e 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>	672,7	17,5	102,8	23,2
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	698,9	15,5	108,7	20,9

**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.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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoados, <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

Muitas damas num castelo, todas vestem de amarelo! O que é?



## Laranja, o citrino mais popular do planeta!

Nutricionalmente, a laranja destaca-se pela sua riqueza em vitamina C, duas laranjas cobrem 100% das recomendações diárias de vitamina C (80 miligramas para uma pessoa adulta). O ácido cítrico presente na laranja potência a ação da vitamina C, sendo uma forte aliada no combate às gripes e constipações, uma vez que, ajuda a reforçar o nosso sistema imunitário.

**EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária**  
**FEVEREIRO 2024 – Semana de 19 a 23**


SEGUNDA-FEIRA, 19 de FEVEREIRO		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 com cogumelos, esparguete	491,3	16,1	76	14,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado com cogumelos, esparguete	480	14,1	75,5	12,1
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>627,8</b>	<b>17,8</b>	<b>98,5</b>	<b>19,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>616,5</b>	<b>15,8</b>	<b>98</b>	<b>16,4</b>

TERÇA-FEIRA, 20 de FEVEREIRO		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 tomate	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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>687,2</b>	<b>22,3</b>	<b>106,6</b>	<b>20,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>686,8</b>	<b>18,4</b>	<b>101,2</b>	<b>21,8</b>

QUARTA-FEIRA, 21 de FEVEREIRO		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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>695,5</b>	<b>16,3</b>	<b>115,3</b>	<b>20,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>676,3</b>	<b>14,1</b>	<b>109,7</b>	<b>18,6</b>

QUINTA-FEIRA, 22 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilha e cenoura	592	15,6	90,7	19,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	537,9	14,4	84,3	14,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Pudim	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>742,1</b>	<b>18</b>	<b>114,2</b>	<b>24</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>722,1</b>	<b>16,8</b>	<b>107,8</b>	<b>19,1</b>

SEXTA-FEIRA, 23 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Caldo verde	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru assado no forno com alho e limão, massa espiral tricolor	512	14,7	80,4	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu salteado com legumes e massa espiral tricolor	543	13,5	87,7	13,7
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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>663,2</b>	<b>17,2</b>	<b>104,3</b>	<b>20,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>694,2</b>	<b>16</b>	<b>111,6</b>	<b>18,6</b>

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

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> Tremço, <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

**Tenha uma alimentação saudável através dos princípios da Alimentação e do Estilo de Vida Mediterrânicos...**

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária FEVEREIRO 2024 – Semana de 26 a 29



SEGUNDA-FEIRA, 26 de FEVEREIRO		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	15,1	84,5	13,7
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (soja; legumes; arroz)	651,3	13,9	82,1	11,5
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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>682,7</b>	<b>17,5</b>	<b>102,6</b>	<b>18</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>759,4</b>	<b>16,3</b>	<b>100,2</b>	<b>15,8</b>

TERÇA-FEIRA, 27 de FEVEREIRO		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	Fricassé de frango (peito) com esparguete	557	16,9	83,6	17,5
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (curgete; cenoura), esparguete	523	12,3	84,1	13,6
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
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>666,1</b>	<b>19,8</b>	<b>105,8</b>	<b>21,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>632,1</b>	<b>15,2</b>	<b>101,5</b>	<b>17,4</b>

QUARTA-FEIRA, 28 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Acelgas com coentros	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	585,3	16,4	79,3	16,5
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate, brócolos)	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>733,4</b>	<b>18,9</b>	<b>103,4</b>	<b>22,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>682,9</b>	<b>15,4</b>	<b>100,9</b>	<b>20,6</b>

QUINTA-FEIRA, 29 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com nabiça e coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com arroz de hortelã	<b>532</b>	<b>14,7</b>	<b>72,3</b>	<b>16,8</b>
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz de hortelã	<b>521,9</b>	12,9	76,8	14,5
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho, hortelã e coentros	<b>19,3</b>	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	<b>32</b>	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>686,5</b>	<b>17,3</b>	<b>107,3</b>	<b>21,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>676,4</b>	<b>15,5</b>	<b>111,8</b>	<b>19,5</b>

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

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 rijas, <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

## Beterraba

Um tubérculo com sabor a terra...

De cor bem carregada e com um sabor bem vincado, a beterraba é originária do Norte de África e cresceu de forma selvagem nas costas europeia e asiática. Este tubérculo é baixo em calorias, composto por: 87% de água, 8% de hidratos de carbono e 2% de fibra.

É rico em vitamina C, carotenoides, compostos fenólicos e flavonoides.

Além disso, contém um composto de pigmentação conhecido como betalaína, que lhe garante a cor escura característica.

A beterraba é rica em antioxidantes e possui propriedades anti-inflamatórias.



## ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* – 10 boas razões para comer sopa

1. Rica em vitaminas e minerais;
2. Possui substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegariam a ser absorvidas de outra forma;
3. Fácil digestão;
4. Uma excelente fonte de hidratação;
5. A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção biliar e reduz o teor de colesterol;
6. Consumida no início da refeição, promove a libertação gradual de insulina, estimula a saciedade precoce;
7. Ao contrário de outras preparações culinárias, não possui quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natural;
8. Em função dos ingredientes que possui pode ser mais ou menos calórico, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibra. Esta flexibilidade tornam a sopa o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde;
9. A sopa é ainda um tipo de confeção económico, relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora;
10. Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade, pertencentes ao receituário tradicional português, revelam do ponto de vista “histórico, etnográfico, social e técnico, demonstrando os valores de memória, antiguidade, autenticidade, singularidade ou exemplaridade” o que lhes permite justificar o estatuto de património cultural.

