

| 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 | 358,6 | 10,6 | 44 | 12,8 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com legumes, massa espiral tricolor aromatizada com orégãos | 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, 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 | 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 |

| 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: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijã, ⁹ Alipo, 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

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 *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

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 | 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, 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) | 413 | 9,5 | 54,6 | 15,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Salada de feijão-frade com tomate e salsa picada | 317,3 | 6,7 | 47,2 | 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 | | 563,1 | 18,6 | 78,1 | 20,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 467,4 | 9,1 | 70,7 | 19,1 |

| QUARTA-FEIRA, 7 de FEVEREIRO | | 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 | Vitela estufada com cenoura, massa laços | 387,5 | 7,9 | 44,9 | 11,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Tofu estufado com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa laços | 279 | 11,5 | 37,7 | 9,7 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 524,4 | 10,5 | 71,1 | 16,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 415,9 | 14,1 | 73,9 | 14,9 |

| 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 | 249,5 | 6,5 | 30,4 | 14,1 |
| Prato Ementa Vegetariana | Soja estufado com ervilha e legumes, arroz de cenoura | 279 | 11,5 | 27,7 | 13,7 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 413,8 | 9,6 | 57,2 | 21,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 443,3 | 14,6 | 54,5 | 20,7 |

| 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) | 160,9 | 6,8 | 14,1 | 2,3 |
| Prato Ementa Geral | Frango assado no forno com batata salteada em azeite e salsa picada | 438,8 | 9,3 | 50 | 18,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com batata salteada em azeite e salsa picada | 238,8 | 5,2 | 36,2 | 12,8 |
| Hortícolas | Salada de alface laminada com coentros, cebolinho e hortelã | 22,5 | 0,2 | 3,2 | 1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 654,2 | 16,5 | 74,3 | 22,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 454,2 | 12,4 | 60,5 | 16,6 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|------|-----|------|-----|
| 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 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

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

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo FEVEREIRO 2024 – Semana de 12 a 16

| SEGUNDA-FEIRA, 12 de FEVEREIRO <i>Jardim de Infância</i> | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C (g) | Prot. (g) |
|--|--|-------------|----------|---------|-----------|
| Sopa | Grão com espinafres | 88,3 | 1,7 | 13 | 5 |
| Prato Ementa Geral | Maruca cozida com 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 | Couve lombarda, couve-flor e cenoura | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época/Broa de mel | 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 |

TERÇA-FEIRA, 13 de FEVEREIRO

CARNAVAL



QUARTA-FEIRA, 14 de FEVEREIRO

| QUINTA-FEIRA, 15 de FEVEREIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C11,7. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|--|-------------|----------|--------------|-----------|
| Sopa | Creme de coentros | 85,1 | 1,3 | 12,1 | 2 |
| Prato Ementa Geral | Bolonhesa de carne (vitela) com esparguete | 353,1 | 11,9 | 39,3 | 12,5 |
| Prato Ementa Vegetariana | Bolonhesa de soja com esparguete | 423 | 8,3 | 40,1 | 10,6 |
| Hortícolas | Salada de alface, tomate, pepino e beterraba | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 495,2 | 14,3 | 62,8 | 17,4 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 565,1 | 10,7 | 63,6 | 15,5 |

SEXTA-FEIRA, 16 de FEVEREIRO

| SEXTA-FEIRA, 16 de FEVEREIRO | | V.E. (kcal) | Líp. (g) | H.C. (g) | Prot. (g) |
|-----------------------------------|--|-------------|----------|----------|-----------|
| Sopa | Feijão com repolho | 109,8 | 1,5 | 10,2 | 3,6 |
| Prato Ementa Geral | Medalhões de pescada em molho de tomate com puré de batata | 396,8 | 11,8 | 30,8 | 14,7 |
| Prato Ementa Vegetariana | Soja estufada em molho de tomate com legumes (courgette; cenoura; alho-francês) com puré de batata | 323 | 10,8 | 46,7 | 9,4 |
| Hortícolas | Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e milho | 34,1 | 1 | 4,8 | 2,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 572,7 | 14,5 | 52,8 | 17,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 498,9 | 13,5 | 68,7 | 15,9 |

Pão de Mistura (diariamente)

V.E. (kcal) 68,1 Líp. (g) 0,4 H.C. (g) 13,5 Prot. (g) 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 Alpo, 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

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 potencia 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 *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo 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 | 361,3 | 14,1 | 36 | 12,9 |
| Prato Ementa Vegetariana | Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado com cogumelos, esparguete | 380 | 12,1 | 65,5 | 9,1 |
| 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 | | 509,4 | 16,6 | 60,1 | 18,6 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 528,1 | 14,6 | 89,6 | 14,8 |

| 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 | 358,1 | 12,4 | 48,2 | 12,3 |
| Prato Ementa Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de tomate | 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, 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) | 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, 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 | 362 | 13,6 | 43,7 | 14,1 |
| Prato Ementa Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas com esparguete | 337,9 | 12,4 | 44,3 | 12,2 |
| 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 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 466,8 | 12,9 | 63,3 | 17,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 488 | 14,8 | 67,8 | 17,1 |

| 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 | 402 | 9,7 | 40,4 | 12,9 |
| Prato Ementa Vegetariana | Tofu salteado com legumes e massa espiral tricolor | 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) | | 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 rijá, 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

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

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo 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) | 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, 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 | 357 | 11,9 | 53,6 | 14,5 |
| 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 | | 466,1 | 14,8 | 71 | 18,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 451 | 6,8 | 56,2 | 15,3 |

| 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 | 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, 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 | 332 | 12,7 | 42,3 | 12,8 |
| Prato Ementa Vegetariana | Seitan no forno com arroz de hortelã | 321,9 | 8,9 | 46,8 | 11,5 |
| Hortícolas | Salada de alface, cebolinho, hortelã e coentros | 19,3 | 0,2 | 3,2 | 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 32 | 0,2 | 7 | 0,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | 486,5 | 15,3 | 77,3 | 17,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | 476,4 | 11,5 | 81,8 | 16,5 |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 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 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

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.

