

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

ABRIL 2024 – Semana de 8 a 12



SEGUNDA-FEIRA, 8 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Almôndegas (porco) estufadas com cogumelos, esparguete aromatizado com alho e salsa picada	491,3	16,1	76	14,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado com cogumelos, esparguete aromatizado com alho e salsa picada	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
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		627,8	17,8	98,5	19,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		616,5	15,8	98	16,4

TERÇA-FEIRA, 9 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilha	113	2,7	16,6	3,2
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com alho e coentros, arroz de tomate e pimento	496,8	14,8	80,8	16,7
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate e pimento	507,7	14,5	72,8	15,7
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		675,9	18,7	109,2	22,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		686,8	18,4	101,2	21,8

*Ementa de dia 9 de abril elaborada pelo 6.º H – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

QUARTA-FEIRA, 10 de ABRIL		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; ervilha; feijão-verde; cenoura)	526,2	12,9	78,7	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; ervilha; 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, 11 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	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 arroz com legumes (soja; cogumelos; curgete; alho-francês; tomate; ervilha)	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/Mousse de chocolate	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		682,7	17,5	102,6	18
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		759,4	16,3	100,2	15,8

*Ementa de dia 9 de abril elaborada pelo 6.º A – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

SEXTA-FEIRA, 12 de ABRIL		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, batata frita	590,8	11,3	94	15,3
Prato Ementa Vegetariana	Tofu salteado com legumes e massa espiral tricolor	479	11,5	87,7	14,7
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		742	13,8	117,9	20,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		630,2	14	111,6	20,1
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. – 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 Secundário
ABRIL 2024 – Semana de 15 a 19


SEGUNDA-FEIRA, 15 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
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, beterraba e cenoura ralada	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		615,3	21	100,5	19,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		585,2	20,1	86,9	17,5

TERÇA-FEIRA, 16 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja de massinha/Legumes	113/60,5	2,7/1,3	14,7/10,2	7,6/2
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com arroz de ervilha e coentros	540,8	11,3	74	15,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	479	11,5	87,7	14,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		719,9	15,2	100,5	25,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		658,1	15,4	114,2	25,2

QUARTA-FEIRA, 17 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora ervilha e 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 (curgete, 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

QUINTA-FEIRA, 18 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru estufado em molho de tomate com massa espiral tricolor	502	15,7	80,4	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate com massa espiral tricolor	480	14,1	75,5	12,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada, couve roxa 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		631,2	16,6	99,4	17,5

SEXTA-FEIRA, 19 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com coentros	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida e ovo	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, grelos e cenoura	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	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

*Ementa de dia 19 de abril elaborada pelo 6.º D – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

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

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

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

ABRIL 2024 – Semana de 22 a 26



SEGUNDA-FEIRA, 22 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Lombardo com ervilha e cenoura ralada	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela estufado com macarrão	548,2	15,5	78,2	15,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com macarrão	534,8	14,9	76,8	13,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate, 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 ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida	502	15,7	80,4	15,9
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e coentros	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Feijão-verde, brócolos 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, 24 de ABRIL		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 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

QUINTA-FEIRA, 25 de ABRIL

FERIADO

SEXTA-FEIRA, 26 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com massinha	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Pescada cozida com 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, repolho e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	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

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

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



SEGUNDA-FEIRA, 29 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C11,7. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de carne (porco) com esparguete	553,1	14,9	89,3	14,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete	523	11,3	80,1	13,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rabanete laminado	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	704,3	17,4	113,2	19,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	674,2	13,8	104	18,5

TERÇA-FEIRA, 30 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Ervilha com hortelã	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	530,5	11,1	79,6	13,6
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão com tomate, brócolos, cenoura e salsa	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Alface, tomate, pepino, beterraba e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	680,6	13,5	103,1	18,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	684,9	15,3	100,3	19,8

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 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

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

que é a Dieta Mediterrânica?

*Um estilo de vida milenar que integra um **modelo alimentar saudável e sustentável**.*

Um estilo de vida milenar...

A Dieta Mediterrânica tem a **origem nos países que circundam o mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal**. Foi construída e apreendida ao longo de séculos e **representa um legado de diferentes culturas e civilizações**.

Os hábitos alimentares destes povos são o resultado de fatores climáticos e geográficos característicos desta região, que condicionaram a flora e fauna naturais, a agricultura e a pesca destas regiões.

ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* – SEMÁFORO NUTRICIONAL

O que é o Semáforo Nutricional?

Uma enorme ajuda nas tuas escolhas alimentares...

A leitura do rótulo do produto alimentar que está a escolher é muito importante, pois **permite fazer opções** mais saudáveis e adequadas às suas **necessidades**.

Um código de três cores:

O semáforo nutricional consiste na aplicação de um código de três cores (**verde, amarelo e vermelho**) aos rótulos dos alimentos e **permite perceber de forma rápida o conteúdo dos alimentos em gordura, gordura saturada, açúcar e sal**.

É uma **forma rápida e fácil de fazer boas escolhas alimentares!**

Os alimentos com mais nutrientes estão classificados com a **cor verde** representando a **opção mais saudável**.

Os alimentos com nutrientes classificados com a **cor amarela** devem ser **consumidos com moderação** (quer em quantidade quer em frequência) e os alimentos com nutrientes classificados com a **cor vermelha** devem ser **consumidos esporadicamente**.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS  **ALIMENTOS**
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 - 17,5g	entre 1,5 - 5g	entre 5 - 22,5g	entre 0,3 - 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS  **BEBIDAS**
por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 - 8,75g	entre 0,75 - 2,5g	entre 2,5 - 11,25g	entre 0,3 - 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos