


EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância*
ABRIL 2024 – Semana de 1 a 5
ANO LETIVO 2023/2024


Páscoa Feliz...

SEGUNDA-FEIRA, 1 de ABRIL
TOLERÂNCIA
TERÇA-FEIRA, 2 de ABRIL

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Lombardo com coentros	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 estufado em molho de tomate com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
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	496,3	14	72,3	17,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	482,9	13,4	70,9	17,6

QUARTA-FEIRA, 3 de ABRIL

		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 cenoura	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com arroz de cenoura	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	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	512,1	16	67,2	19
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	488	14,8	67,8	17,1

QUINTA-FEIRA, 4 de ABRIL

		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 tricolor aromatizada com orégãos	290	7,7	39,4	10,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa espiral tricolor 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

SEXTA-FEIRA, 5 de ABRIL

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Abrótea 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/Arroz Doce	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

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 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

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	361,3	14,1	36	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado com cogumelos, esparguete aromatizado com alho e salsa picada	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, 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	358,1	12,4	48,2	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate e pimento	307,7	12,5	42,8	8,7
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	537,2	16,3	76,6	18,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	486,8	16,4	71,2	14,8

*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)	326,2	8,9	28,7	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; ervilha; 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, 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)	274,6	10	54,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (soja; cogumelos; curgete; alho-francês; tomate; ervilha)	351,3	9,9	52,1	10,5
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	382,7	12,4	72,6	16,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	459,4	12,3	70,2	14,8

*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	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 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. – 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 Jardim de Infância | 1.º Ciclo
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	385,3	13,4	39,3	15,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, beterraba e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		493,4	15,8	57,4	19,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		423,3	14,9	60,1	18

TERÇA-FEIRA, 16 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja de massinha/Legumes	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com arroz de ervilha e coentros	338,8	9,3	50	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
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		514,7	12	72	18,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		513,8	15,1	66,3	18,7

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	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

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	402	9,7	40,4	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate com massa espiral tricolor	337,9	12,4	44,3	12,2
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		553,2	12,2	64,3	17,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		489,1	14,9	68,2	17,1

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	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, grelos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	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

*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 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...



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	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com macarrão	334,8	10,9	46,8	11,9
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	496,3	14	72,3	17,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	482,9	13,4	70,9	17,6

TERÇA-FEIRA, 23 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e coentros	307,7	12,5	42,8	8,7
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	556,2	25,9	82,3	20
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	565,4	13,2	81,3	19,9

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)	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

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	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, repolho e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	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

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...



SEGUNDA-FEIRA, 29 de ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C11,7. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	76	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de carne (porco) 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, rabanete laminado	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

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	330,5	8,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão com tomate, brócolos, cenoura e salsa	317,3	6,7	47,2	14,2
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		480,6	10,5	63,1	15,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		467,4	9,1	70,7	19,1

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 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 inofensivos.
 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...

O 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 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 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 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos