

SEXTA-FEIRA, 1 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,4	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato com chouriço e rodela de laranja	523,6	17,3	81,2	17,5
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	652,1	19,1	103,3	21,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	617,5	15,5	99,8	18,4

**\*Ementa de dia 1 de março elaborada pelo 6.º G – 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: <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

## Agrião, tão tipicamente português

*Com toque levemente picante, sabor e aroma bem característicos, é um dos hortícolas mais consumidos em Portugal...*

Muito nutritivo, destaca-se pela sua riqueza em água, vitaminas como A, C e ácido fólico e em minerais como cálcio, ferro, potássio e fósforo.

O agrião pode ser utilizado em saladas, em sopas, como recheios de suflês e omeletes ou em massas. Pode ainda ser utilizado em sumos, batidos e como condimento.

**Valor Nutricional:** 100gr - 29 kcal; Proteínas 3,4g; Lípidos 0,9g; Hidratos de Carbono 0,4g; Fibras 3g



**EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária**
**MARÇO 2024 – Semana de 4 a 8**

SEGUNDA-FEIRA, 4 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	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, couve roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	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

\*Ementa de dia 4 de março elaborada pelo 6.º B – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

TERÇA-FEIRA, 5 de MARÇO		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 e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Salada de Fruta	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		680,6	13,5	103,1	18,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		684,9	15,3	100,3	19,8

\*Ementa de dia 5 de março elaborada pelo 6.º C – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

QUARTA-FEIRA, 6 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão manteiga com agrião	113	2,7	16,6	5,2
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; cenoura; 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, 7 de MARÇO		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	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e coentros	507,7	14,5	72,8	15,7
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>		733,4	18,9	103,4	22,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		655,8	17	96,9	21,4

**SEXTA-FEIRA, 8 de MARÇO**
**FERIADO DA CIDADE**


“João Cidade nasceu em Montemor-o-Novo, na Rua Verde, em 1495. Aos 8 anos de idade foi para Espanha e tornou-se pastor de ovelhas e soldado. Após uns anos em Espanha, João voltou a Montemor-o-Novo, mas por pouco tempo, decidindo voltar para Espanha. Foi para Sevilha, Gibraltar e Ceuta. De volta a Gibraltar, começou a vender livros. É enquanto livreiro que surge a lenda/milagre mais importante deste santo montemorense: João viu um menino muito mal vestido e tentou ajudá-lo dando-lhe as suas sandálias. Mas estas eram muito grandes e o menino não conseguia andar. Assim levou-o às costas até uma fonte. Aí o Menino ficou totalmente iluminado e tinha na mão uma romã encimada por uma cruz e disse-lhe: “João, Granada será a Tua cruz”. Depois deste acontecimento João seguiu para a cidade de Granada, em Espanha, e abriu uma livraria. Mas começou a aperceber-se dos vários mendigos, pobres e doentes que estavam nas ruas e praças desta cidade e depressa os acolheu, cuidando deles. Até ao final da sua vida, João viveu apenas para estas pessoas. Acabou por falecer a 8 de março de 1550, em Granada, já com fama de santo e por isso ficou conhecido internacionalmente por São João de Deus. Em Montemor-o-Novo comemoramos o feriado municipal em sua memória!”

Unidade de Património Cultural - Divisão SócioCultural

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> Alpo, <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

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

### MARÇO 2024 – Semana de 11 a 15



SEGUNDA-FEIRA, 11 de MARÇO		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 tomate	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	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>

TERÇA-FEIRA, 12 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Caldo verde	76	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Jardineira de vitela (batata; ervilha; cenoura)	526,2	12,9	78,7	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; ervilha; cenoura)	507	10,7	73,1	12,5
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho, coentros e hortelã	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Arroz doce	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>668,3</b>	<b>15,3</b>	<b>102,2</b>	<b>19,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>649,1</b>	<b>13,1</b>	<b>96,6</b>	<b>17,4</b>

\*Ementa de dia 12 de março elaborada pelo 6.º I – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

QUARTA-FEIRA, 13 de MARÇO		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 e batata	508,1	18,4	78,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes e batata assada	534,8	12,9	76,8	14,9
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>713,9</b>	<b>16,8</b>	<b>105,2</b>	<b>21</b>

QUINTA-FEIRA, 14 de MARÇO		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>

SEXTA-FEIRA, 15 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Pescada cozida com ovo e 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	Couve lombarda, 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>		<b>667,4</b>	<b>17,4</b>	<b>99,4</b>	<b>22,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>671,7</b>	<b>12,6</b>	<b>102</b>	<b>20,1</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.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 rijã, <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> Tremeço, <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...**



Montemor-o-Novo  
Come muito bem!  
Educação, Saúde e Ação social



**SMEA**  
SERVIÇO MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR

## EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundária

### MARÇO 2024 – Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 de MARÇO		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, 19 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com esparguete	518,6	14,4	78,4	16,5
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes (beringela; abóbora) e batata doce assada	523	12,8	76,7	13,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>650,7</b>	<b>17</b>	<b>100,7</b>	<b>21,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>655,1</b>	<b>15,4</b>	<b>99</b>	<b>18,7</b>

\*Ementa de dia 19 de março elaborada pelo 6.º F – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

QUARTA-FEIRA, 20 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	88,3	1,7	13	5
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>739,7</b>	<b>19,3</b>	<b>104,1</b>	<b>24,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>689,2</b>	<b>15,8</b>	<b>101,6</b>	<b>22,8</b>

QUINTA-FEIRA, 21 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Caldo verde	76	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bife de peru estufado, arroz colorido (ervilha, cenoura, milho, coentros)	522	14,7	80,4	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz colorido (ervilha, cenoura, milho, coentros)	521,9	12,9	76,8	14,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, 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>684,1</b>	<b>17,1</b>	<b>113,9</b>	<b>23,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>664</b>	<b>15,3</b>	<b>100,3</b>	<b>19,4</b>

\*Ementa de dia 21 de março elaborada pelo 6.º E – Atividade “Elaboração de Ementa Escolar”

SEXTA-FEIRA, 22 de MARÇO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Ervilha	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela com batata frita	605	22,9	93,8	29,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (bolota) com batata frita	534,8	14,9	76,8	13,9
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Mousse de chocolate	32	0,2	7	0,5
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>755,1</b>	<b>25,3</b>	<b>117,3</b>	<b>34,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>684,9</b>	<b>17,3</b>	<b>100,3</b>	<b>18,8</b>

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

**BOAS FÉRIAS!**

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: <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> Alho, <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 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...**

## ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior*

### *ERVAS AROMÁTICAS Menos sal, mais Saúde e Sabor!*

#### Sabia que...

A **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)** recomenda uma ingestão diária de **5g de sal**. No entanto, a população portuguesa consome cerca de 7,3 g de sal/dia.



As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aromas e cor às nossas refeições.

A utilização de ervas aromáticas poderá influenciar dupla e positivamente a saúde, quer pela redução da quantidade de sal na dieta, quer na prevenção de doenças neurodegenerativas, cancro, assim como na diabetes e doenças cardiovasculares.

Integradas no padrão de dieta mediterrânea, as ervas aromáticas são muito utilizadas em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás e compotas.

#### ALECRIM



O alecrim apresenta um sabor doce e fresco. Em termos nutricionais é uma excelente fonte de vitaminas (B1, B2, E, C, e folatos) e minerais (potássio, cálcio, sódio e fósforo).

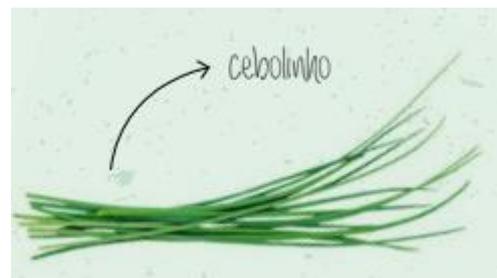
No que respeita aos compostos fitoquímicos apresenta carnosol, ácido carnósico, cineol, geraniol,  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -caroteno, apigenina, limoneno, naringina, luteolina, ácido cafeico, ácido rosmarínico, rosmanol e ácido vanílico.

*Usos culinários:* Apreciado na preparação de marinadas de carne (carne de porco e borrego), aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas aromatizadas.

#### CEBOLINHO

O cebolinho é uma planta bolbosa cujas folhas verdes têm um sabor picante e devem ser adicionadas aos pratos no momento de servir, sem serem previamente cozinhadas, uma vez que o seu aroma perde-se rapidamente. Em termos nutricionais, fornece vitaminas (A, C, K e folatos) e minerais (potássio, cálcio e fósforo).

*Usos culinários:* Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.



## COENTROS

O coentro tem um aroma especial e um sabor marcante que combina muito bem com pescado.

Podem ser utilizadas as sementes, folhas, caules e até a sua própria raiz (cozida como se fosse um legume).

Em termos nutricionais, fornece vitaminas (A, C, B3 e E) e minerais (potássio, cálcio e fósforo). No que respeita aos fitoquímicos apresenta quercetina, ácido cafeico, cineol, geraniol, borneol,  $\alpha$ -terpineno,  $\beta$ -caroteno,  $\beta$ -pineno,  $\beta$ -sitosterol, ácido cinâmico, ácido ferrúlico,  $\gamma$ -terpineno, camferol, limoneno, mirceno, ácido p-cumárico, p-cimeno, rutina e ácido vanílico.

*Usos culinários:* Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas.



## HORTELÃ



Planta herbácea de 25cm a 100cm de altura, vivaz e rústica. Essa espécie é reconhecida pelas cores verde-escuras das folhas e avermelhadas das flores, caules e pecíolos, e ainda pela sua maior robustez e riqueza em óleo essencial. A hortelã também é conhecida como menta, é uma planta aromática de cheiro puro, refrescante e de sabor intenso. Em termos nutricionais, quando fresca, fornece vitaminas (A, C e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

*Usos culinários:* Tempero de pratos salgados, aromatizar bebidas (chás, sumos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes (especialmente carneiro), sopas, saladas e ervilhas.

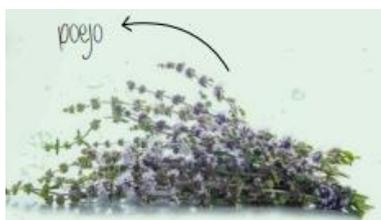
## SALSA

Existem muitas variedades de salsa, com altura de 50 a 80 cm. Tem folhas tipicamente divididas e aromáticas. Contém vitaminas (A, E e C), minerais (cálcio, magnésio e potássio) e flavonoides. Deve ser consumida crua. No que respeita aos fitoquímicos, apresenta apigenina, luteolina, camferol, miricetina quercetina e ácido cafeico.

*Usos culinários:* Sopas, saladas, peixe, carnes.



## POEJO



É uma das espécies mais conhecidas do género *Mentha*. Possui talos eretos quadrangulares, muito ramificados, e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As suas flores são pequenas e rosadas. Contém vitaminas (A e folatos), minerais (potássio e magnésio) e flavonoides.

*Usos culinários:* Carnes, caldeiradas de peixe, sopas.

### Referencias bibliográficas

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/03/Ervas-arom%C3%A1ticas-Um-estrat%C3%A9gia-para-a-redu%C3%A7%C3%A3o-do-sal-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o-dos-Portugueses.pdf>

Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018. [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK\\_AROMATIZAR\\_SABERES\\_FINAL\\_.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_AROMATIZAR_SABERES_FINAL_.pdf)





## Sabias que...

A composição química da bolota inclui hidratos de carbono, lípidos, proteínas e aminoácidos resultantes do metabolismo primário do fruto.

E apesar de estarem descritas diferenças nos teores de fitoquímicos entre as espécies, a sua presença é benéfica para a nossa saúde, uma vez que podem intervir na redução/prevenção do risco de doenças cardiovasculares e inflamatórias, diabetes, cancro e infeções microbianas.



VIII SEMANA DA BOLOTA

16 a 24 de março '24

"E os homens, contentes com os alimentos produzidos sem que nada lhes fosse exigido, colhiam as bolotas que haviam caído da copa árvore de Júpiter"

Ovidio (Metamorfosis) – 43 A.C./17 D.C.

### BREVE HISTORIAL

O montado é um sistema agro-silvo-pastoril explorado a vários níveis – arbóreo, arbustivo e herbáceo – de acordo com as potencialidades de cada região. O nível arbóreo pode ser constituído por carvalhos como o sobreiro e a azinheira. Os montados são paisagens culturais com elevada biodiversidade e potencialidades e interesse para a conservação. O Homem é parte integrante e fundamental deste ecossistema e a sua gestão é necessária, numa forma mais ou menos intensiva, para a manutenção do montado. Reveste-se de elevada importância socioeconómica ao constituir a forma mais completa e eficaz de obtenção de recurso de uma região pois é explorado o nível arbóreo (bolotas, folhada e cortiça), o nível arbustivo (frutos, abrigos para a fauna, plantas medicinais, óleos aromáticos) e o nível herbáceo (pastagens naturais, sementeiras ou outras culturas para cereal). Trata-se de um sistema dinâmico e flexível que pode ser gerido de forma mais ou menos intensa.



A bolota um dos produtos do montado, é um tipo de fruto seco, semelhante à avelã, constituída por uma única semente envolta por uma casca lenhosa com uma cápsula em forma de cúpula e faz parte da tradição culinária e medicinal das culturas e regiões onde estas espécies são encontradas e a sua utilização remonta desde a antiguidade constituindo um alimento importante para as pessoas como o confirmam os dados arqueológicos em Portugal e Espanha e fontes escritas romanas e gregas.



Na Idade Média, a bolota, antes da introdução do milho e da batata na Europa, era um alimento base na alimentação. Posteriormente com a introdução de novos produtos oriundos de várias partes do mundo a bolota passou a ser aproveitada essencialmente para o gado e representa um recurso, conjuntamente com as pastagens naturais, bastante significativo. Costumam-se dividir tradicionalmente as bolotas em apenas dois tipos – doces e amargas (tem mais tanino). Contudo, apesar da quantidade de taninos variar de umas bolotas para outras, todos os tipos de bolota são comestíveis se os taninos forem eliminados ou neutralizados. As bolotas mais doces podem-se comer diretamente cruas, assadas ou fervidas.

### UTILIZAÇÃO DA BOLOTA

Atualmente e apesar de ainda ser utilizada fundamentalmente na alimentação dos suínos, dadas as características que a bolota permite obter na carne, começam a surgir no mercado quer na gastronomia e doçaria quer em lojas especializadas um aumento do seu consumo e uso, resultado da crescente procura por parte do consumidor cada vez mais informado e exigente de produtos naturais, saudáveis.



São muitas as utilizações que se podem fazer com a bolota que vão desde licores, o pão, bolos, massas e sopas, estufados etc. A criatividade é o limite!



No que diz respeito à sua composição e valor nutricional, as diferentes espécies de bolotas possuem diferentes quantidades de nutrientes (proteína, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas e minerais) e ácidos gordos insaturados benéficos para a saúde.

Pretende-se assim dar a conhecer uma variedade de utilizações culinárias deste recurso endógeno do conceito e Alentejo aliando saberes e tradições com a sua rentabilização económica.



**SMEA VIDEO BOLOTA** <https://smea.cm-montemornovo.pt/videos/>

### Referências bibliográficas

- Lopes IMG, Bernardo-Gil MG. Characterization of acorn oils extracted by hexane and by supercritical carbon dioxide. Eur J Lipid Sci Technol 2005; 107: 12-19;
- León-Camacho M, Viera-Alcaide I, Vicario IM. Acorn (Quercus spp.) fruit lipids: saponifiable and unsaponifiable fractions: a detailed study. J Am Oil Chem Soc 2004; 81: 447-453. Ullah e Khan, 2008; Halliwell et al., 2005; Lee et al., 2005;
- Jiang F, Dusting GJ. Natural phenolic compounds as cardiovascular therapeutic: potential role of their anti-inflammatory effects. Curr Vasc Pharmacol 2003; 1: 135-156.