

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

OUTUBRO 2025 – Semana de 1 a 3



QUARTA-FEIRA, 1 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	428,1	13,4	58,2	17,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	57,2	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		536,2	15,8	76,3	21,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		525,4	13,1	75,3	18,5

QUINTA-FEIRA, 2 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com espinafre e coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura, esparguete	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com cenoura, esparguete	329	9,5	37,7	10,7
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		527,9	14	80,6	18,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		498,3	12,9	74,3	16,8

SEXTA-FEIRA, 3 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas (batata palha; cenoura; espinafres; molho branco)	596,8	17,8	50,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu gratinado (curgete; cogumelos; batata; cenoura)	540	15,9	43,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		662,9	20,5	79,7	23
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		606,1	18,6	72	20,8

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 rijã, ⁹ Alipo, 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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

OUTUBRO 2025 – Semana de 6 a 10

SEGUNDA-FEIRA, 6 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela (100% carne de bovino) estufado, com massa espiral aromatizada com orégãos	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com massa espiral aromatizada com orégãos	334,8	10,9	46,8	7,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura ralada e cebola	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	13,6

TERÇA-FEIRA, 7 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	113	2,7	16,6	3,2
Prato Ementa Geral	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e coentros	510	15,9	40	19,2
Prato Ementa Vegetariana	Chili de legumes (cenoura, curgete e cogumelos) com arroz branco	425,5	6,8	58,1	22,9
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		689,1	19,8	68,4	25,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		604,6	10,7	86,5	29

QUARTA-FEIRA, 8 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de curgete e coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos, puré de batata	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes e cogumelos, puré de batata	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		504,3	14,4	63,2	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		430,2	14	61,6	14,6

QUINTA-FEIRA, 9 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Lombo de salmão no forno com alho e limão, batata assada	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, batata assada	321,9	8,9	46,8	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
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		516,2	25,8	76,3	18,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		430	11,3	64,9	15,8

SEXTA-FEIRA, 10 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato	323,6	16,3	41,2	19,5
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; legumes; arroz)	337,9	12,4	44,3	12,2
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		466,9	18,86	64,9	16,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		481,2	14,96	68	13,8

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.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 Alho, 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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SEGUNDA-FEIRA, 13 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	92	1,4	22,3	2,4
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com cenoura ralada, esparguete	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e legumes (cenoura ralada, milho e curgete)	388	9,3	53,9	14,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		492,1	17,2	77,7	24,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		546,1	11,9	88	19,6

TERÇA-FEIRA, 14 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Bife de porco estufado com arroz colorido (ervilha; milho; cenoura)	322	9,7	40,4	11,9
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz branco	310,2	7,3	55,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		474,1	12,3	72,7	17,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		462,3	9,9	88	21,5

QUARTA-FEIRA, 15 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Legumes variados	60,5	1,3	10,2	2
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	14,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas à Gomes de Sá	307,7	12,5	42,8	8,7
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		457,1	16,6	61,6	15,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		434,3	15	64,8	13,6

QUINTA-FEIRA, 16 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<i>DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO</i>					
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Frango corado no forno com alho e limão, arroz de cenoura	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, arroz branco de cenoura	435,2	7,1	59,8	21,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba laminada e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		633	12,26	81,8	28,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		578,5	9,66	83,5	26,7

SEXTA-FEIRA, 17 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de alface	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	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		545	26	84,4	19,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		554,2	13,3	83,4	19,4

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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



OUTUBRO 2025 – Semana de 20 a 24

SEGUNDA-FEIRA, 20 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Almôndegas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e milho	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas de feijão com arroz de cenoura e milho	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		509,7	14,4	71,3	17,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		494,5	14,9	76,3	17,2

TERÇA-FEIRA, 21 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Macarronete de atum	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa)	310,2	7,3	55,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface, e coentros	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		488,4	17,5	68,4	26,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		464,6	10,2	80,5	24,1

QUARTA-FEIRA, 22 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Fricassé de frango com batata frita	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com batata frita	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba laminada e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		545	26	84,4	19,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		471,7	13,5	73	17,1

QUINTA-FEIRA, 23 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Filetes de perca no forno com arroz de açafrão e ervilha	323,6	14,3	41,2	19,5
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com arroz de açafrão e ervilha	341,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		466,9	16,86	64,9	24,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		485,2	11,46	75,3	16,3

SEXTA-FEIRA, 24 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com batata	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com legumes, batata	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho, cebola e coentros	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Pudim	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		501,3	16,1	78,9	18,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		491,2	12,3	83,4	17,6

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 Alpo, 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 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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

OUTUBRO 2025 – 27 e 31

SEGUNDA-FEIRA, 27 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês e lentilhas	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, tomate, milho 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

TERÇA-FEIRA, 28 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela (100% carne bovino) com esparguete	320,9	14,5	52,9	18,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e legumes (lentilhas, curgete, cogumelos, cenoura) com esparguete	306,8	6,5	58,4	17,9
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
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		471	16,9	76,4	23,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		456,9	8,9	81,9	22,8

QUARTA-FEIRA, 29 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com espinafre	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com batata assada aromatizada com orégãos	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com laranja, batata assada aromatizada com orégãos	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho, cebola e coentros	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	21,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		554,9	13,2	49,7	17,2

QUINTA-FEIRA, 30 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (frango, lombardo, cenoura), arroz branco	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura), arroz branco	435,2	7,1	59,8	21,9
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		595,7	12,1	76,2	28,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		543,3	9,5	77,9	26,2

SEXTA-FEIRA, 31 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Primavera	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	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		545	26	84,4	19,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		554,2	13,3	83,4	19,4

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 Amendins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Alho, 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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior*

A **Roda da Alimentação Mediterrânica** é uma representação gráfica onde estão presentes os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem ser consumidos diariamente, pondo em evidência os alimentos mediterrânicos que fazem parte das tradições alimentares portuguesas.



Mensagens associadas à Roda da Alimentação:

- A sua **forma de roda**, que **reflete o prato** e as refeições à volta da mesa, em ambiente de **convívio**;
- A água no centro da roda pretende ilustrar a importância da **ingestão diária de água**;
- A preferência pelo consumo de **produtos frescos locais e da época**;
- O incentivo à incorporação de **ervas aromáticas em substituição do sal** para dar sabor aos cozinhados;
- O incentivo à utilização de **técnicas culinárias simples tradicionais** como as sopas, os ensopados e as caldeiradas;
- A partilha do tempo dedicado à **confeção dos alimentos com a família e os amigos**;
- O incentivo à prática de **atividade física**.

Quais os grupos de alimentos?

Uma das principais **regras da alimentação saudável** é a sua **diversidade**, respeitar a **sazonalidade dos alimentos** e seguir as orientações da Roda dos Alimentos, que indica a variedade de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes que constituem cada grupo de alimentos presente na Roda dos Alimentos e repartir os alimentos, de acordo com as proporções em que cada grupo deve integrar a alimentação diária.

Grupo dos Cereais e Derivadas, Tubérculos

Este grupo é a **principal fonte energética do organismo**, fornece também proteínas de média qualidade, vitaminas do complexo B e alguns minerais. Estes alimentos devem estar presentes na alimentação diária, numa proporção de cerca de 28 % do total dos alimentos consumidos, o que corresponde entre **4 a 11 porções**.

Grupo dos Hortícolas

Este grupo de alimentos é o **principal fornecedor de nutrientes reguladores** como as vitaminas, os minerais e a fibra, apresenta uma grande riqueza em substâncias com potencial antioxidante. É o **segundo maior grupo da Roda** dos Alimentos e representa 23 % dos alimentos a ingerir diariamente (**3 a 5 porções**). Os alimentos que constituem este grupo são denominados de alimentos com **elevada densidade nutricional**, pela sua riqueza em nutrientes reguladores associada a um **baixo valor calórico**.

Grupo da fruta

Este grupo representa 20 % do total de alimentos a consumir diariamente, o que corresponde entre **3 a 5 porções**. Para além da sua riqueza em **nutrientes reguladores e substâncias antioxidantes**, este grupo é também **fonte de hidratos de carbono de absorção rápida**, motivo pelo qual não se deve substituir a ingestão de hortícolas por fruta, recomendando-se a **ingestão diária de 3 porções de fruta**.

Grupo dos laticínios

Neste grupo encontram-se o leite, os iogurtes, outros leites fermentados, o queijo (curado e fresco) e o requeijão e deve estar presente na alimentação diária numa proporção de 18 %, cerca de **2 a 3 porções**. Este grupo é **uma fonte excelente proteínas de alta qualidade** (alto valor biológico), de lactose, de cálcio, de fósforo, de magnésio, de vitaminas do complexo B e vitamina A

Grupo das carnes, pescado e ovos

A este grupo cabe fornecer 5 % dos alimentos a ingerir diariamente, ou seja **1,5 a 4,5 porções**.

Este grupo caracteriza-se por fornecer **proteína de alto valor biológico** e quantidades variáveis de gordura. As carnes vermelhas e seus produtos derivados são mais ricos em gordura, principalmente saturada. As carnes brancas e o pescado apresentam menores teores de gordura, sendo que as carnes brancas são mais ricas em gordura monoinsaturada e o pescado em gordura polinsaturada. Motivo pelo qual, devemos **privilegiar as carnes brancas e o pescado na alimentação diária**. Este grupo fornece ainda vitaminas do complexo B, vitamina B12, ferro, zinco, fósforo, entre outros nutrientes.

Grupo das leguminosas

Neste grupo fazem parte as ervilhas, as favas, os diferentes tipos de feijão, o grão-de-bico, as lentilhas, os tremoços e os chicharos, e cabe-lhe fornecer 4% do total dos alimentos a consumir diariamente, o que equivale a **1 a 2 porções diárias**. Caracteriza-se por fornecer **proteína de médio valor biológico**, que se complementa com a proteína fornecida pelo grupo dos cereais e tubérculos, pela sua riqueza em nutrientes reguladores e pelo baixo teor em gordura.

Grupo das gorduras e óleos

Este grupo deve ser consumido com muita moderação, pelo que representa 2 % da ingestão alimentar diária, **1 a 3 porções**. O consumo excessivo de gorduras contribui em muito para desequilibrar a ingestão energética diária, uma vez que as gorduras são os nutrientes mais energéticos, cada grama fornece 9 quilocalorias. **A gordura a privilegiar neste grupo será o azeite**, pela sua riqueza em ácidos gordos monoinsaturados, pelo seu efeito protetor da saúde cardiovascular.

Doses recomendadas por grupo de alimentos

Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Hortícolas

3 a 5

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de cozinhados (140g)

Fruta

3 a 5

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

Lacticínios

2 a 3

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

Carnes, pescado e ovos



1,5 a 4,5

Carnes/pescado crus (30g)

Carnes/pescado cozinhados (25g)

1 ovo - tamanho médio (55g)

Leguminosas



1 a 2

1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)

3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)

3 colheres de sopa de leguminosas secas /frescas cozinhadas (80g)

Gorduras e óleos



1 a 3

1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)

1 colher de chá de banha (10g)

4 colheres de sopa de nata (30ml)

1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

* O número de doses recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos, recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes, recomendam-se os limites superiores. Para a restante população aplicam-se os valores intermédios.

RODA DA
ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

Fonte: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

“Não se vive para comer, come-se para viver.” (Provérbio)