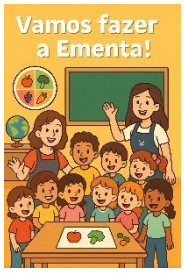
MONTEMOR O/NOVO Município

ANO LETIVO 2025/2026

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

SMEA SEMEAR EM MONTEMOR ESTRATÉGIA ALIMENTAR



EMENTA ESCOLAR *2, 3 CICLO E SECUNDÁRIO*

NOVEMBRO 2025 – Semana de 3 a 7

SEGUNDA-FEIRA, 3 DE NOVEMBRO		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 penne aromatizada com orégãos	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com massa penne 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, 4 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	113	2,7	16,6	3,2
Prato Ementa Geral	Rissóis de Pescada com arroz de tomate e pimento	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, 5 DE NOVEMBRO	***VAMOS FAZER A EMENTA EB N. º5 | Pré-Escolar SALA C***	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Frango assado com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Strogonoff de soja com legumes e cogumelos, esparguete	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada, milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/*Romã*	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	496,4	14,46	63	17,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	422,3	14,06	61,4	14,5

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N. º5 | Sala C (Vermelha)

QUINTA-FEIRA, 6 DE NOVEMBRO		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 aromatizada com coentros	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alho e limão, batata assada aromatizada com coentros	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, 7 DE NOVEMBRO		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	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	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	474,8	18,8	65,1	24,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	489,1	14,9	68,2	17,1

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

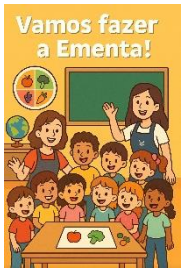
Divisão da Educação, Saúde e Ação Social
Carla Godinho | Nutricionista 0278N

MONTEMOR O/NOVO Município

ANO LETIVO 2025/2026

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

SMEA SEMEAR EM MONTEMOR ESTRATÉGIA ALIMENTAR



EMENTA ESCOLAR *2, 3 CICLO E SECUNDÁRIO*

NOVEMBRO 2025 – Semana de 10 a 14

SEGUNDA-FEIRA, 10 DE NOVEMBRO	**Dia Mundial da Bolota**	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, massa laços	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e legumes (cenoura ralada, milho e curgete), massa laços	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/*Bolo caseiro de Bolota*	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, 11 DE NOVEMBRO	**São Martinho**	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Beldroega	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Bife de porco estufado com arroz de outono (ervilha e açafrão)	322	9,7	40,4	11,9
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de açafrão (ervilha e açafrão)	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/Castanhas assadas/Dióspiro com canela	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	465,3	12,26	64,1	16,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	453,5	9,86	79,4	21

QUARTA-FEIRA, 12 DE NOVEMBRO		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, 13 DE NOVEMBRO	***VAMOS FAZER A EMENTA EB N. º5 | Pré-Escolar SALA B***	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafre	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Tirinhas de frango estufadas em molho de tomate, massa espiral tricolor	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos, massa espiral tricolor	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/Gelatina vegetal com fruta	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	639,7	12,3		28,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	587,3	9,7	83,5	26,7

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N. º5 | Sala B (Amarela)

SEXTA-FEIRA, 14 DE NOVEMBRO		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.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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

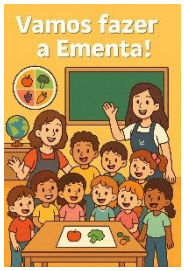
Divisão da Educação, Saúde e Ação Social
Carla Godinho | Nutricionista 0278N

MONTEMOR O/NOVO Município

ANO LETIVO 2025/2026

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

SMEA SEMEAR EM MONTEMOR ESTRATÉGIA ALIMENTAR



EMENTA ESCOLAR *2, 3 CICLO E SECUNDÁRIO*

NOVEMBRO 2025 – Semana de 17 a 21

SEGUNDA-FEIRA, 17 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros e lentilhas	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela estufadas com cenoura ralada, esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas de feijão estufadas com esparguete	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, 18 DE NOVEMBRO	*VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º5 | Pré-Escolar SALA D*	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Brócolos	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, agrião, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Salada de Fruta	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

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N. º5 | Sala D (Azul)

QUARTA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Peito de peru assado no forno com alecrim e laranja, batata assada	351,5	9,2	56,7	21,5
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com alecrim e laranja, batata assada	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	494,8	11,76	80,4	26,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	478,1	13,46	70,5	16,7

QUINTA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Caril de pescada (lombo) com arroz branco	323,6	14,3	41,2	19,5
Prato Ementa Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz branco	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, 21 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno, massa espiral salteada com legumes	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer de grão estufado, massa espiral salteada com legumes	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	509,8	13,1	67,9	17,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	480,2	12	51,6	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.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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

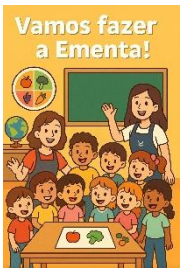
Divisão da Educação, Saúde e Ação Social
Carla Godinho | Nutricionista 0278N

MONTEMOR O/NOVO Município

ANO LETIVO 2025/2026

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

SMEA SEMEAR EM MONTEMOR ESTRATÉGIA ALIMENTAR



EMENTA ESCOLAR *2, 3 CICLO E SECUNDÁRIO*

NOVEMBRO 2025 – 24 e 28

SEGUNDA-FEIRA, 24 DE NOVEMBRO	*VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º5 | Pré-Escolar SALA A*	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	Empadão de atum (arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (arroz)	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	490	14,5	65,5	17,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	474,8	15	70,5	17,4

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N. º5 | Sala A (Verde)

TERÇA-FEIRA, 25 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cenoura e massa penne	327,5	7,9	44,9	11,3
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa penne	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	506,6	11,8	73,3	19,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	458,1	15,4	66,1	17,8

QUARTA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado aromatizado com alho e coentros, ovo cozido e batata	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, 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	556,2	25,9	82,3	20
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	565,4	13,2	81,3	19,9

QUINTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Feijoada de carne (porco, 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, 28 DE NOVEMBRO		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.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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

Divisão da Educação, Saúde e Ação Social
Carla Godinho | Nutricionista 0278N

Sabias que ...

O Verão de São Martinho

Decorria o ano de 337, no século IV, e um outono duro e frio assolava a Europa.

Reza a lenda que um cavaleiro, chamado Martinho, tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada, e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. Este momento ficou conhecido como *"o verão de São Martinho"*.

Desde então, por altura de novembro, o frio e chuva de outono vai embora e o sol resplandece no céu, como aconteceu quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo.

É por causa desta lenda que, todos os anos, festejamos o Dia de São Martinho a 11 de novembro, no qual se assinala o magusto, uma festa ao ar livre com castanhas assadas.

Para melhor conheceres a lenda vai à nossa Biblioteca Municipal e lê o "Livro de Ouro das Nossas Lendas e Tradições".

Divisão da Educação, Saúde e Ação Social
Carla Godinho | Nutricionista 0278N