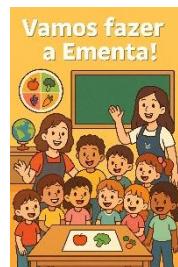


EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário



JANEIRO 2026 – Semana de 5 a 9

SEGUNDA-FEIRA, 5 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Acelgas	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco 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		500,3	14,1	80,5	16,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		486,9	13,5	79,1	13,2

TERÇA-FEIRA, 6 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
DIA DE REIS					
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com batatinhas à calabresa	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes com batatinhas à calabresa	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		448,1	13,7	58,1	18,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		430,3	12,4	55	14,9

QUARTA-FEIRA, 7 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora e hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Frango estufado em molho de tomate com esparguete	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e esparguete	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

QUINTA-FEIRA, 8 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com lentilhas	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Lombo de salmão no forno com batata assada	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	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e pepino	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

SEXTA-FEIRA, 9 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
VAMOS FAZER A EMENTA / Escola Básica do Cíborro					
Sopa	Espinafres	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com arroz de hortelã	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com legumes, arroz de hortelã	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinha, coentros e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	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 Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

JANEIRO 2026 – Semana de 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA, 12 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura às rodelas	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum e legumes (cogumelos, curgete e alho-francês)	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cogumelos, curgete e alho-francês)	388	9,3	53,9	14,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		477,3	17,16	67,3	25,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		531,3	11,86	77,6	19,1

TERÇA-FEIRA, 13 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Crema 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

QUARTA-FEIRA, 14 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês com cenoura ralada	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Lombos de pescada no forno aromatizados com coentros, arroz colorido (cenoura; cogumelos salteados; ervilha; milho)	390,6	13,7	39,6	14,9
Prato Ementa Vegetariana	Caril de grão com arroz branco	340	8,9	43,1	12,5
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		493,9	14,26	63,3	18,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		483,3	11,46	66,8	17,3

QUINTA-FEIRA, 15 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela (100% carne de vitela) estufadas com 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, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

SEXTA-FEIRA, 16 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	270,7	6,2	30	8,9
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate)	317,3	6,7	47,2	14,2
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Mousse de chocolate	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		420,8	8,6	53,5	15,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		467,4	9,1	70,7	19,1

EB de São Mateus | Pré-escolar | Sala B

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

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SEGUNDA-FEIRA, 19 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve-lombarda	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Ovo mexido com massinha (laços c/vegetais)	331	10,6	42	15,7
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes (curgete, alho-francês) e massinha (laços)	431,1	12,2	47,6	16,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		501	17,3	62,9	19,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		601,1	18,9	68,5	20,8

TERÇA-FEIRA, 20 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Bacalhau gratinado no forno (batata; cenoura; espinafres; molho branco)	596,8	17,8	50,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu gratinado no forno (curgete; espinafres; 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

QUARTA-FEIRA, 21 DE JANEIRO		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 laranja, 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, 22 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Crema de coentros	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Pescada no forno (lombinhos) em cama de legumes (curgete, alho-francês e cenoura) e batata calabresa	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas salteadas com legumes (curgete, alho-francês e cenoura) e batata calabresa	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

SEXTA-FEIRA, 23 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Legumes variados	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, peito de frango, lombardo, cenoura), arroz branco	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão-manteiga, cogumelos frescos, 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

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

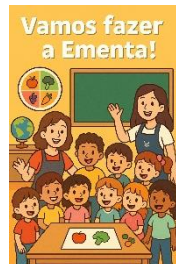
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



SEGUNDA-FEIRA, 26 DE JANEIRO		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 (arroz) de lentilhas e legumes	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	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

TERÇA-FEIRA, 27 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com nabiça 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

QUARTA-FEIRA, 28 DE JANEIRO		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	Seitan 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, 29 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	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	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

EB de São Mateus | Pré-escolar | Sala A

SEXTA-FEIRA, 30 DE JANEIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Massinha (espiral tricolor) com salmão	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (massa espiral tricolor, quinoa, alho-francês, cogumelos, cenoura ralada)	310,2	7,3	55,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	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

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.

Sabia que...

“A alimentação inadequada e o excesso de peso, estão entre os fatores que mais determinam a carga de doença dos portugueses”

O excesso de peso, obesidade e os hábitos alimentares inadequados estão entre os principais determinantes da perda de anos de vida saudável dos portugueses contribuindo, respetivamente, para 8,3% e 7,5% do total de mortes em Portugal em 2021.

Global Burden Disease Study, de 2021

<https://nutrimento.pt/>



<https://depositphotos.com/pt/photos/obesidade-infantil.html>

ESPAÇO **Nutrição ConVida Júnior** - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Princípios para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada!

- **Começa o teu dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado**

Esta refeição vai repor os níveis de energia do teu organismo após o período de jejum noturno, vai melhorar a tua memória, a concentração e o humor!

- **Aumenta o consumo de frutas e hortícolas**

Sabias que estes alimentos são excelentes fontes de fibra, ricos em vitaminas e minerais!

Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia: Por exemplo 3 peças de fruta (Meio da Manhã; Almoço; Jantar) e 2 porções de hortícolas, na sopa e ainda como acompanhamento do prato.

- **Faz pequenas refeições ao longo do dia**

Faz 5 a 6 refeições por dia, assim podes controlar o teu apetite ao longo do dia.

Os lanches são uma ótima oportunidade para incluir fruta e laticínios no dia alimentar, dando preferência a alimentos frescos e da época.

- **Inicia as refeições principais com sopa**

Além da grande riqueza nutricional, o consumo de sopa promove o aumento da saciedade, ajudando a controlar o apetite!

- **Reduz o consumo de sal e de gordura**

Limita o consumo de gordura na confeção e tempero. Opta pelo consumo de azeite, este é rico em gordura monoinsaturada, importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Dá preferência a métodos de culinária simples e utiliza as ervas aromáticas para tornar os teus pratos mais saborosos.

- **Evita o açúcar e os produtos açucarados**

O excesso de açúcar contribui para o aumento do peso e para o desenvolvimento de obesidade, além de aumentar a probabilidade de cáries dentárias.

- **Mantém uma boa hidratação**

Bebe água ao longo do dia, uma boa hidratação previne o aparecimento de fadiga e promove o bom funcionamento de todos os órgãos.

- **Come devagar**

Comer com calma e mastigar bem os alimentos é essencial para controlar o apetite, e para controlar a quantidade de alimentos que comemos.

- **Não te esqueças de praticar atividade física!**

Bibliografia: 1. EBOOK "Alimentação Adequada! Faça mais pela sua saúde!", APN, 2011; 2. alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/