

# ANO LETIVO 2025/2026

## EMENTA ESCOLAR *Pré-Escolar*

### JANEIRO 2026 – Semana de 1 e 2

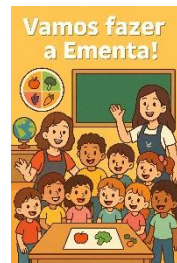
QUINTA-FEIRA, 1 DE JANEIRO

FERIADO

| SEXTA-FEIRA, 2 DE JANEIRO  |                                                                               | 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 colorido (cenoura, ervilha e milho) | 362         | 13,6     | 43,7     | 14,1      |
| Prato Ementa Vegetariana   | Douradinhos vegan com arroz colorido (cenoura, ervilha, milho)                | 337,9       | 12,4     | 44,3     | 12,2      |
| Hortícolas                 | Salada de alface, tomate, rúcula e milho                                      | 34,1        | 1        | 4,8      | 2,4       |
| Sobremesa                  | Fruta da época                                                                | 32          | 0,2      | 7        | 0,5       |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL       |                                                                               | 466,8       | 12,9     | 63,3     | 17,3      |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA |                                                                               | 488         | 14,8     | 67,8     | 17,1      |

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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoados, <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> Tremço, <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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.

## EMENTA ESCOLAR *Pré-Escolar* | 1.º Ciclo



### 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) |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| <i>DIA DE REIS</i>         |                                                          |             |          |          |           |
| 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) |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|
| <i>VAMOS FAZER A EMENTA   Escola Básica do Cíborro</i> |                                                            |             |          |          |           |
| 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 cebolinho, 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 |
|------------------------------|--|------|-----|------|-----|

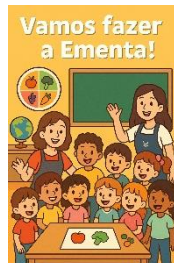
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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: <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> Tremço, <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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.



## EMENTA ESCOLAR *Pré-Escolar* | 1.º Ciclo

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 rodela                                           | 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: <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> Tremço, <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. - 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      |

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

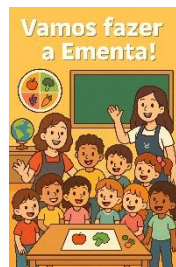
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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> Tremço, <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. - Lipídios, 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: <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> Tremço, <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. - 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>



### **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/](http://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/)