



## Ementa Semanal **Geral** – 12 a 16jun.2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Juliana de legumes (couve branca, alho-francês e couve-lombarda) <sup>7,12</sup>	175	42	1,8	0,3	5,1	0,7	0,9	0,2
<b>Prato</b>	» Hambúrguer de aves no forno com massa fusilli tricolor <sup>1,6,12</sup>	949	225	5,6	0,3	27,1	1,2	16,0	0,3
<b>Salada</b>	» Brócolos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
<b>Sobremesa</b>	» Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de cenoura, penca, lentilhas e alho-francês <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	284	68	1,8	0,3	9,9	0,8	2,8	0,2
<b>Prato</b>	» Filetes de pescada estufados com arroz de cenoura <sup>4</sup>	738	176	4,3	0,7	23,2	0,4	11,8	0,3
<b>Salada</b>	» Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» *Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup> / fruta da época	*433	*102	*0,0	*0,0	*24,9	*24,2	*0,0	*0,1
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de couve-flor, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>	177	42	1,8	0,3	4,9	0,7	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Frango assado com abóbora e macarrão polvilhado com salsa <sup>1</sup>	842	199	4,6	0,8	23,2	1,8	15,9	0,4
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
<b>Sobremesa</b>	» Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
» Interrupção letiva									
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
» Interrupção letiva									

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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



## Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 -DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 12 a 16jun.2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Juliana de legumes (couve branca, alho-francês e couve-lombarda) <sup>7,12</sup>	175	42	1,8	0,3	5,1	0,7	0,9	0,2
<b>Prato</b>	» Favas salteadas com legumes (repolho e couve-lombarda) com massa tricolor <sup>1,6,8,10,11</sup>	832	198	2,7	0,6	32,6	2,7	10,3	0,3
<b>Salada</b>	» Brócolos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
<b>Sobremesa</b>	» Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de cenoura, penca, lentilhas e alho-francês <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	284	68	1,8	0,3	9,9	0,8	2,8	0,2
<b>Prato</b>	» Estufado de cogumelos, cubinhos de soja e legumes (couve-flor, brócolos e abóbora) c/arroz branco <sup>6</sup>	803	190	3,1	0,4	26,1	0,6	13,3	0,4
<b>Salada</b>	» Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» *Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup> / fruta da época	*433	*102	*0,0	*0,0	*24,9	*24,2	*0,0	*0,1

Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de couve-flor, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>	177	42	1,8	0,3	4,9	0,7	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Macarrão gratinado no forno de feijão catarrino, cenoura e repolho com molho de tomate	933	223	4,9	0,5	32,0	1,2	12,5	0,9
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
<b>Sobremesa</b>	» Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--------------	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

» Interrupção letiva

Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
-------------	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

» Interrupção letiva

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>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

## E com o fim das aulas... termina a Ementa Informativa!

O ano letivo chega esta semana ao fim, encerrando assim também a nossa Ementa Informativa destinada ao 2º/3º CEB e Ensino Secundário.



Ao longo dos últimos meses, vários foram os temas apresentados neste “cantinho” de partilha, esperando que os mesmos tenham sido úteis e, como o nome se propõe, informativos para quem nos acompanha. Dedicamos assim a última Ementa Informativa deste ano letivo a um **resumo, muito breve, das principais mensagens** que aqui abordamos, e que esperamos que prevaleçam nas férias.

>> O nosso Almoço, enquanto refeição principal, nunca deve ser esquecido e é importante que seja **completo, equilibrado e variado**;

>> Um almoço completo fornece, ao nosso organismo:

- . uma **fonte protetora**, proveniente de produtos hortícolas e da fruta, através das suas vitaminas, minerais, fibra e compostos bioativos;
- . uma **fonte de energia**, como a massa, o arroz ou a batata, que pela sua riqueza em hidratos de carbono, garantem ao nosso organismo o “combustível” essencial ao seu funcionamento;
- . uma **fonte proteica**, como a carne, o pescado e os ovos, através da sua proteína e cálcio, essenciais para o nosso sistema músculo-esquelético;

. as leguminosas poderão ainda estar presentes, completando a refeição com força, energia e até proteção, ou podendo mesmo, ser a fonte proteica de eleição nos regimes alimentares vegetarianos.

Compreendermos a importância de cada um destes três elementos principais do prato, é um **primeiro passo para termos uma refeição completa** e garantirmos que ingerimos um pouco de cada um deles. Damos especial atenção a este aspeto, pois opções como “*não gosto de peixe, então como duas sopas*” e “*não gosto de sopa, como mais arroz*”, não são opções equilibradas.

>> Num almoço equilibrado ingerimos **um pouco de cada alimento, sem comer de menos, e sem excessos**;

>> Para garantir um almoço variado, não devemos comer sempre os mesmos alimentos, para obtermos diferentes nutrientes de que o nosso corpo precisa;

>> A bebida de eleição ao almoço deve ser a **água**, e as bebidas açucaradas e os refrigerantes, se ingeridas, devem ser reservadas para situações ocasionais;

>> O Almoço deve ser uma refeição realizada em companhia, num ambiente calmo e com tempo para mastigarmos bem os alimentos, evitarmos o risco de engasgamento e promovermos uma boa digestão.

A todos desejamos assim uma **excelentes e saudáveis** férias!

Sugerimos a consulta regular de: <https://nutrimento.pt/>