

## 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)
<b>Sopa</b>	» Sopa de abóbora, curgete e couve lombarda <sup>7,12</sup>	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
<b>Prato</b>	» Lascas de atum com batata cozida ao cubo, grão, ovo e legumes (feijão-verde e cenoura) <sup>3,4</sup>	531	126	3,2	0,5	15,2	1,3	8,0	0,6
<b>Salada</b>	» Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de brócolos, couve-flor e abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,6	0,3	5,0	0,9	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Carne de porco estufada com arroz de couve branca	926	221	9,6	2,6	21,4	0,4	11,8	0,3
<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>	» Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0

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.

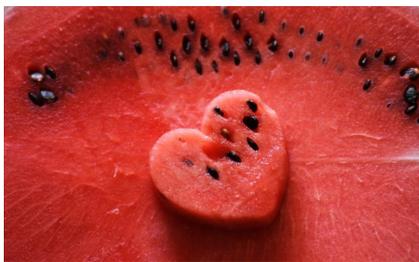
## Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

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) c/ 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 starring	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>5</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 catarino, 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)
<b>Sopa</b>	» Sopa de abóbora, curgete e couve lombarda <sup>7,12</sup>	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
<b>Prato</b>	» Jardineira de lentilhas (curgete, cenoura, feijão-verde, nabo, couve-de-bruxelas, lentilhas e batata aos cubos) <sup>1,6,8,11</sup>	489	116	1,5	0,2	18,7	1,4	5,4	0,2
<b>Salada</b>	» Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de brócolos, couve-flor e abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,6	0,3	5,0	0,9	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Tofu no forno com legumes salteados (cenoura e couve branca) e arroz <sup>1,6</sup>	958	229	10,0	1,8	25,5	0,7	7,9	0,6
<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>	» Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0

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.

## Melancia: uma excelente escolha para esta época!



Como já temos vindo a reforçar em Ementas Informativas anteriores, na hora de escolhermos a Fruta, devemos dar prioridade àquela da época. E, para os menos convencidos há mesmo uma mão cheia de razões para o fazermos. Isto, porque a fruta da época é **mais rica nutricionalmente**, tem **mais sabor**, é **mais económica**, **amiga do ambiente** e até mesmo **educativa**.

Se refletirmos com atenção, **as frutas de cada época tendem a dar-nos aquilo que o nosso organismo mais precisa** em diferentes alturas. Assim, se no outono e inverno, os dias mais frios pedem ao nosso corpo mais energia, na primavera e verão predomina a necessidade de o nosso corpo garantir que se mantém hidratado. E é exatamente frutas ricas em água que encontramos nos dias mais quentes. Na ementa Informativa desta semana destacamos a **melancia**, um fruto constituído por cerca de 94% de água!

### >> 5000 anos de frescura e saúde e 300 variedades:

Sim, leu bem. A melancia é um fruto que faz parte da alimentação humana e que nos refresca nos dias mais quentes, há mais de 5 milénios, e são quase 300 as variedades existentes. Nessa altura provavelmente desconheciam-se os conceitos de “compostos fenólicos com propriedades anti-oxidantes e anti-inflamatórias”, substâncias que estão presentes na melancia e que o nosso organismo agradece. Na melancia destaca-se os **licopenos**, que ajudam a melancia a ter a cor apelativa que todos bem conhecemos.

### >> Apetecível e baixa em calorias:

Uma taça de melancia, com aproximadamente 154 gramas deste fruto, fornece-nos **apenas 46 calorias** mas **21% da quantidade de Vitamina C** recomendada, por dia, para um adulto, a par de outras vitaminas e minerais. Nestes últimos destaca-se o **potássio**, presente de forma significativa na melancia.

### >> Alguns cuidados na hora de a escolher e armazenar:

Nem sempre é fácil escolher a melancia, quando esta se encontra inteira. Há duas dicas que podem facilitar esta escolha: **1)** bater com os nós dos dedos no fruto, sendo que esta deve produzir um som abafado; **2)** apresentar uma área amarelada, que corresponde ao local em que a melancia se apoiou no solo, durante o amadurecimento.

#### Quinta-feira

- Sopa** » Sopa de abóbora, curgete e couve lombarda
- Prato** » Lascas de atum com batata cozida ao cubo, grão, ovo e legumes (feijão-verde e cenoura)
- Salada** » Salada de alface e cebola
- Sobremesa** » Melancia

Com o objetivo de variarmos mais a fruta disponível no almoço escolar, a melancia tem vindo já a ser introduzida nas ementas. Esta semana junta-se à melancia também o damasco!

### Ajude-nos a promover a fruta da época junto dos mais novos!

Por vezes, a pressa para ir brincar impera e a fruta do almoço escolar leva apenas “umas trincas”, não sendo consumida na sua totalidade. O combate ao desperdício alimentar ao nível da sobremesa, é também uma necessidade, sendo estes alimentos frutos da Natureza e uns verdadeiros tesouros nutricionais.

Fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/melancia-para-comer-durante-todo-o-verao/> (consultados a 09/06/2023).

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