

## Ementa Semanal **Geral** – 11 a 15 dez.2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de abóbora, couve portuguesa, cenoura e couve-flor <sup>7,12</sup>	185	44	1,7	0,3	5,7	1,0	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	928	221	8,7	1,2	27,6	1,0	7,3	0,7
<b>Salada</b>	» Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,4	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	» Maçã golden	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, feijão-verde, alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	179	43	1,6	0,3	5,4	0,7	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Feijoada de porco (cubinhos de carne de porco estufados com cenoura, abóbora, couve-lombarda e feijão catarino, acompanha com arroz)	878	210	8,3	2,4	20,0	0,5	13,4	0,2
<b>Salada</b>	» Legumes incorporados (cenoura, abóbora e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

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-lombarda, cenoura, nabo, abóbora e feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,7	0,3	8,6	0,7	2,3	0,2
<b>Prato</b>	» Gratinado de bacalhau lascado e batata ao cubo com molho branco e cenoura raspada <sup>1,4,5,6,7</sup>	616	148	6,6	1,2	15,2	0,4	6,4	1,1
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 alho-francês, cenoura, couve-flor e brócolos <sup>7,12</sup>	173	41	1,7	0,3	4,8	0,7	1,2	0,2
<b>Prato</b>	» Peru fatiado assado em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com esparguete <sup>1</sup>	738	176	6,7	1,9	14,2	1,3	14,1	0,3
<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>	» Doce de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Creme de nabo, couve-lombarda, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>	180	43	1,7	0,3	5,4	0,8	1,0	0,4
<b>Prato</b>	» Lombrinhos de pescada estufados em tomate e salsa com batata cozida aos cubos <sup>2,4</sup>	414	98	2,0	0,3	11,9	0,8	7,5	0,2
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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). – 11 a 15 dez.2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de abóbora, couve portuguesa, cenoura e couve-flor <sup>7,12</sup>	185	44	1,7	0,3	5,7	1,0	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Assado de lentilhas e beringela com molho de tomate e esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	736	175	4,8	0,9	26,2	2,5	6,9	0,3
<b>Salada</b>	» Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,4	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	» Maçã golden	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, feijão-verde, alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	179	43	1,6	0,3	5,4	0,7	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, cenoura e couve-lombarda estufados com feijão catarino, acompanha com arroz)	710	167	2,9	0,4	27,0	1,1	7,5	0,2
<b>Salada</b>	» Legumes incorporados (cenoura, abóbora e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
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-lombarda, cenoura, nabo, abóbora e feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,7	0,3	8,6	0,7	2,3	0,2
<b>Prato</b>	» Tofulhau (gratinado de tofu e batata com molho branco e cenoura raspada) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	478	115	4,2	1,9	13,7	1,2	5,0	0,1
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 alho-francês, cenoura, couve-flor e brócolos <sup>7,12</sup>	173	41	1,7	0,3	4,8	0,7	1,2	0,2
<b>Prato</b>	» Grão crocante em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafraão	1129	269	7,9	1,1	40,7	1,2	6,7	1,2
<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>	» Doce de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Creme de nabo, couve-lombarda, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>	180	43	1,7	0,3	5,4	0,8	1,0	0,4
<b>Prato</b>	» Empadão de legumes e soja (cenoura, couve-lombarda, alho-francês, ervilhas, pimento, batata e soja) <sup>6</sup>	346	82	1,1	0,2	11,6	0,9	5,5	0,1
<b>Salada</b>	» Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>Tremçoço, <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.

## **NATAL** Sugestões para uma quadra mais saudável e sustentável!



O **NATAL** é marcado pelas mesas cheias!

É impossível ficar indiferente ao cheirinho a canela que paira no ar e à mesa das sobremesas que a tia, a avó ou a mãe fazem com tanto carinho e tanta sabedoria! Para não falar no típico bacalhau, que é o rei da mesa portuguesa e o azeite que rega as batatas!

Entre conversas e gargalhadas, doces e salgados, o **Natal é momento de partilha e convívio à mesa!**

No entanto, esta é também uma época de alguns **exageros** e grande **desperdício**... É por isso que, na Emeta Informativa desta semana partilhamos alguns conselhos para celebrar de forma mais consciente.

### **PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL...**

#### » **Mantenha o seu padrão alimentar habitual**

Inicie o dia com um pequeno-almoço nutritivo e faça um lanche a meio da tarde de modo evitar chegar à mesa com fome. Deixe os doces apenas para a sobremesa, não petisque ao longo do dia;

#### » **Inicie a refeição com uma sopa de legumes**

Irá promover a saciedade no início da refeição, que lhe permitirá sentir menor apetite para as entradas, e é uma boa estratégia para aumentar o consumo de hortícolas;

#### » **Acompanhe a refeição com hortícolas**

Não se esqueça de incluir os legumes no prato. Em salada ou a típica couve, devem ser os primeiros a ser servidos;

#### » **Não se esqueça da fruta**

A mesa das sobremesas não deve ser só doce! Coloque uma colorida salada de fruta ou uma travessa de fruta laminada. Invista na decoração e escolha frutas com cores natalícias.

### **E LEMBRE-SE DE SER SUSTENTÁVEL...**

» **Planeie antes de comprar** e compre em função do número de pessoas à mesa, de modo a evitar sobras;

» **Priorize os produtos frescos, locais e da época.** Respeite a sazonalidade dos produtos e, sempre que possível, compre aos produtores locais, promovendo a economia da região e minimizando a pegada de carbono; Prefira mais frescos e menos processados e/ou embalados;

» Se sobrar comida da ceia de Natal, não deite fora! **Reaproveite as sobras** para outro tipo de confeções, como a roupa velha, por exemplo, ou congele o que é possível para futuras refeições.

**Acima de tudo, lembre-se que o verdadeiro significado do Natal está na família, por isso, a refeição não deve ser o centro das atenções, mas sim parte de um momento de partilha.**

**Desejamos a todos um Natal Feliz e Saudável, recheado de sorrisos para a vida! ☺**