

EMENTA ESCOLAR *Jardim de Infância* | 1.º Ciclo

NOVEMBRO 2024 – Semana de 4 a 8



SEGUNDA-FEIRA, 4 de NOVEMBRO		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 de ervilha e cenoura	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada	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

TERÇA-FEIRA, 5 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	43	1,7	5,6	0,9
Prato Ementa Geral	Bifinhos de peru estufados com macarrão aromatizado com coentros	307	5,9	43,6	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes (curgete; alho-francês; cenoura) e batatinhas assadas	329,7	7,2	37,1	10,4
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		416,1	8,8	61	16,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		438,8	10,1	54,5	14,2

QUARTA-FEIRA, 6 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	92	1,4	22,3	2,4
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	285,3	13,4	39,3	15,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		443,4	16	73,4	20,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		473,3	15,1	76,1	19

QUINTA-FEIRA, 7 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com espinafre e coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Jardineira de frango (batata; feijão-verde; cenoura)	326,2	8,9	28,7	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; feijão-verde; cenoura)	407	8,7	33,1	10,5
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		495,5	12,3	65,3	18,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		576,3	12,1	69,7	16,6

SEXTA-FEIRA, 8 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Filetes 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, milho e orégãos	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

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 Alipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoço, 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR Jardim de Infância | 1.º Ciclo
NOVEMBRO 2024 – Semana de 11 a 15


SEGUNDA-FEIRA, 11 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Almôndegas de porco estufadas com cogumelos, esparguete	361,3	14,1	36	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com cogumelos, esparguete	380	12,1	65,5	9,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e romã	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		509,4	16,6	60,1	18,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		528,1	14,6	89,6	14,8

TERÇA-FEIRA, 12 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Arroz de pescada malandrinho com coentros	320	12,4	35,8	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Caril de grão com arroz	370	12,6	36	8,6
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		474,4	15,3	60,6	20,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		524,4	15,5	60,8	16,5

QUARTA-FEIRA, 13 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru assado no forno com alho e limão, batata assada	402	9,7	40,4	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com cogumelos, puré de batata	323	8,3	50,1	10,6
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		553,2	12,2	64,3	17,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		474,2	10,8	74	15,5

QUINTA-FEIRA, 14 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz)	374,6	9	44,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de legumes (lentilhas; legumes; arroz)	351,3	5,9	42,1	9,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época e Gelatina vegetal	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		482,7	11,4	62,6	16,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		459,4	8,3	60,2	13,8

SEXTA-FEIRA, 15 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Peito de frango estufado com massa espiral tricolor	342,6	12,7	34,8	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan em molho de tomate com massa espiral	318,3	9,3	32,7	10,6
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		474,3	14,5	56,9	16,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		450	11	54,8	14

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.º3097/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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



SEGUNDA-FEIRA, 18 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	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

TERÇA-FEIRA, 19 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	66	1,4	10,5	2,4
Prato Ementa Geral	Lulas estufadas com batatinhas	371	8,3	39,8	17,2
Prato Ementa Vegetariana	Salada Russa com tofu (azeite e vinagre)	302	6	39	11
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	503,1	10,9	62,1	22,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	434,1	8,6	61,3	16,3

QUARTA-FEIRA, 20 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja/Legumes variados	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batata frita	338,8	9,3	50	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de cogumelos (lombardo e cubos de cenoura), arroz	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	514,7	12	72	18,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	715,9	18,6	85,1	22

QUINTA-FEIRA, 21 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com alho e coentros, arroz de ervilha, milho e cenoura	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com legumes, arroz de ervilha, milho e cenoura	323	10,8	36,7	9,4
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura laminada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	540,1	14,36	54,5	19,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	466,3	13,36	60,4	14,2

SEXTA-FEIRA, 22 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo assado no forno, massa salteada com legumes	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes e massinha	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	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

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

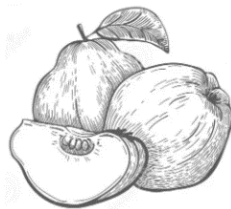
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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 Tremoço, 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



SEGUNDA-FEIRA, 25 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve-flor e coentros	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum e cenoura ralada	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cenoura ralada e curgete)	388	9,3	53,9	14,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	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, 26 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com acelgas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cogumelos, arroz de cenoura	353,1	11,9	30,3	18,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e cogumelos, arroz de cenoura	388	9,3	53,9	16,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	501,2	14,4	54,4	24,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	536,1	13,1	78	22,2

QUARTA-FEIRA, 27 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura às rodelas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	8,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Tofu à Gomes de Sá	379	10,5	27,7	10,7
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	478,6	10,6	63,7	16,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	527,1	13	51,8	16,4

QUINTA-FEIRA, 28 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Jardineira de peru (batata; feijão-verde; cenoura)	366,2	8,9	38,7	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de soja (batata; feijão-verde; cenoura)	407	8,7	33,1	10,5
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	520,6	11,8	63,5	25,6
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	561,4	12,6	57,9	18,4

SEXTA-FEIRA, 29 de NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Lombardo e coentros	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de cogumelos (lombardo e cubos de cenoura), arroz	540	15,9	63,1	15,5
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	558,2	25,8	81,7	21,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	690,1	18,3	86,6	20,4

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 refeições 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 Alho, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoço, 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

Sabia que ...

O Verão de São Martinho

Decorria o ano de 337, no século IV, e um outono duro e frio assolava a Europa. Reza a lenda que um cavaleiro, chamado Martinho, tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada, e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. Este momento ficou conhecido como "*o verão de São Martinho*".

Desde então, por altura de novembro, o frio e chuva de outono vai embora e o sol resplandece no céu, como aconteceu quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo.

É por causa desta lenda que, todos os anos, festejamos o Dia de São Martinho a 11 de novembro, no qual se assinala o magusto, uma festa ao ar livre com castanhas assadas.

Para melhor conheceres a lenda vai à nossa Biblioteca Municipal e lê o "Livro de Ouro das Nossas Lendas e Tradições".



ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* - LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

A **alimentação na infância e na adolescência** tem um **papel determinante no crescimento e desenvolvimento** das crianças e jovens, e é neste **período** que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares.

Os **pais e/ou encarregados de educação** são os **modelos** que as crianças tendem a imitar, sendo que de um modo geral, **quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.**

A **alimentação saudável** tem um **importante papel** no **desenvolvimento cognitivo** e no **rendimento escolar.**

Sabia que...

Cerca de **25% da ingestão energética diária** das crianças e jovens **provém dos lanches.**

E que ao **lanche** são habitualmente **consumidos produtos alimentares** com **pouco valor nutricional.**

Exemplos:

Batata frita com elevada quantidade de gordura e sal;

Bolachas com elevada quantidade de açúcar e gordura;

Bebidas açucaradas como os refrigerantes com elevada quantidade de açúcar).

Os estímulos ao consumo de produtos **alimentares com pouco valor nutricional** existem à volta das escolas e **a publicidade a estes alimentos é mais frequente do que a publicidade a alimentos saudáveis.**

Preparar um lanche saudável e apelativo para as crianças e jovens comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostos **é um grande desafio para muitos pais.**

Sendo que muitas crianças levam para a escola lanches preparados em casa, esta acaba por ser uma excelente oportunidade para promover uma alimentação saudável, através do seu envolvimento na preparação e na escolha dos alimentos a incluir na lancheira.

A melhoria dos hábitos alimentares só será possível se formos todos agentes promotores da alimentação saudável nas muitas escolhas alimentares que fazemos ao longo do dia.

Como deve ser constituída a lancheira?

Top 3 dos grupos de alimentos para os lanches

1. Leite e derivados

O leite e derivados são indispensáveis como fonte de cálcio e de outros minerais, mas não devem ser consumidos em quantidades excessivas (até 400-500 mL / dia), com o risco de dar origem a uma ingestão excessiva de proteína.

Na idade pré-escolar, já se pode optar pelos laticínios com teor diminuído em gordura e, a partir dos 5 anos, poderão ser utilizados os magros.

1 porção de leite e derivados corresponde a:

- 200 ml leite meio-gordo
- 1 iogurte sólido ou líquido natural ou de aroma
- 1 fatia fina de queijo (20 g)



Atualmente existem cada vez mais crianças a praticar uma alimentação vegetariana, por isso é também importante referir algumas alternativas de origem vegetal.

Algumas das alternativas de origem vegetal ao leite são:

- Bebida de Soja
- Bebida de Amêndoa
- Bebida de Aveia
- Bebida de Arroz



*Nota: É importante que se opte pelas versões fortificadas em cálcio e sem açúcar adicionado.

2. Fruta

A fruta, sobretudo a da época, é uma fonte importante de vitaminas, minerais e fibra, devendo ser consumida em natureza.

Ao longo da semana é importante variar nas peças de fruta.

1 porção de fruta: 100-150 g



3. Cereais e derivados

Os cereais e derivados devem, preferencialmente, ser pouco refinados (integrais) já que contêm vitaminas do complexo B, minerais e fibra. Lembre-se do pão de mistura nestas refeições.

1 porção de cereais e derivados corresponde a:

- 50 a 60 g pão de mistura ou integral (1 fatia de pão ou 1 bolinha ou ½ cacetinho)
- 4 tostas integrais



NOS LANCHES (MANHÃ/ TARDE) INCLUA, PELO MENOS, UM ALIMENTO DO GRUPO DOS LATICÍNIOS, 1 PEÇA DE FRUTA E UM ALIMENTO DO GRUPO DOS CEREAIS.

Não é tão comum, mas experimente também colocar hortícolas...

Exemplos:

- Tomate cherry
- Cenoura em palitos

O importante é variar nos hortícolas...



Pode incluir frutos gordos e oleaginosos

Os frutos gordos como *amêndoa, noz, avelã, pinhão, ou amendoim*, podem ser incluídos nos lanches.

Devem ser naturais, sem sal adicionado.

No entanto, o seu consumo deve ser feito com moderação pois apresentam muitas calorias.

Recomenda-se o consumo de cerca de 4 porções por semana (de 20 g cada).

1 porção de frutos oleaginosos equivale a:

- 20 amêndoas ou avelãs ou amendoins
- 10 cajus
- 5 nozes



As leguminosas também podem ser incluídas nos lanches na forma de pasta para barrar no pão ou noutros formatos mais originais.

As leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilha, tremço) são uma importante fonte de proteína vegetal, fibra e de ferro, bem como vitaminas do complexo B.

São um excelente complemento e uma ótima alternativa que confere variedade aos lanches.



3 colheres de sopa cozinhadas (80 g)

OS LANCHES NÃO TÊM DE SER MONÓTONOS, MAS, NA MAIORIA DOS DIAS, DEVEM SER COMPOSTOS POR ALIMENTOS DA LISTA “A PRIVILEGIAR”.

ALIMENTOS A PRIVILEGIAR (DIARIAMENTE)

Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções alimentares mais saudáveis. São na generalidade alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

- Pão de mistura
- Iogurte natural
- Fruta fresca
- Leite simples
- Queijo
- Hortícolas
- Água
- Frutos gordos ao natural
- Manteigas de frutos gordos sem adição de açúcar
- Bebidas vegetais sem adição de açúcar
- Tostas integrais sem açúcar

ALIMENTOS A PRIVILEGIAR (DIARIAMENTE)

- Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia)
- Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura
- Ovo (ex. cozido)

ALIMENTOS A COMER DE VEZ EM QUANDO

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

Devem estar presentes nos lanches apenas de vez em quando.

- Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas cream-craker
- Manteiga
- Bolo caseiro à fatia
- Marmelada/compotas sem adição de açúcar
- Pão de forma integral
- Leite aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10 g de açúcar)
- Bebidas vegetais aromatizadas

ALIMENTOS A EVITAR

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais.

Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras das crianças.

- Charcutaria (paio, chouriço,...)
- Refrigerantes e néctares
- Bolos de pastelaria e comerciais
- Bolachas recheadas
- Chocolates
- Pão de leite
- Iogurtes com pepitas
- Barras de cereais comerciais
- Sobremesas lácteas
- Chocolate de barrar

A ÁGUA NÃO PODE SER ESQUECIDA

A bebida que não pode faltar na lancheira!

Mantenha a **água sempre presente nos lanches** das crianças e adolescentes.

Ofereça uma **garrafa reutilizável e atrativa** com que as crianças se identifiquem e incentive o consumo de água ao longo do dia.

O consumo regular de **água é fundamental para promover uma alimentação saudável.**

Somos constituídos essencialmente por água, sendo por isso **essencial à vida.**

A água é a principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo.

A **desidratação**, provocada pela ausência da ingestão de líquidos ao longo do dia e, em particular, quando a atividade física aumenta, **pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.**

ESTRATÉGIAS PARA INCENTIVAR AS CRIANÇAS E JOVENS:

- ✓ Inclua as crianças e adolescentes na compra, preparação e confeção das refeições.
- ✓ Convide-os a participar na elaboração dos lanches.
- ✓ Seja criativo na apresentação dos lanches, apresente opções coloridas e opte por lancheiras ou outros meios de transporte que sejam atrativos.
- ✓ Inclua produtos hortícolas e frutas de forma divertida, apelativa e fácil de consumir: palitos de cenoura, tomate cherry, maçã cortada em fatias com um elástico à volta para não oxidar...
- ✓ Quando o seu filho recusa um alimento ou os equivalentes alimentares, tente camuflá-los, como, por exemplo, no interior do pão ou misturando com o iogurte.

Referências Bibliográficas:

1. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2013). Alimentação em Idade Escolar www.consumidor.pt/www.apn.org.pt
2. Direção-Geral da Saúde. (2022). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. www.dgs.pt
3. Gregório, M. J., Lima, R., Mendes De Sousa, S., & Marinho, R.. (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. www.dge.mec.pt
4. Pinho, J. P., Silva, S. C. G., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., Guerra, A., & Graça, P. (2016). Alimentação Vegetariana em Idade Escolar