

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

SETEMBRO 2025 – Semana de 15 e 19



SEGUNDA-FEIRA, 15 de SETEMBRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês e lombardo laminado	90,5	1,3	20,2	2,1
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, milho e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época/Gelado	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	463,8	20,1	68,1	19
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	493,7	19,2	70,8	17,2

Bom Regresso à Escola!!

TERÇA-FEIRA, 16 de SETEMBRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora com ervilha e coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango coradas no forno, arroz de açafraão	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de açafraão	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

QUARTA-FEIRA, 17 de SETEMBRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Lombo de salmão no forno com batata assada com orégãos	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

QUINTA-FEIRA, 18 de SETEMBRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cenoura e massa penne	327,5	7,9	44,9	11,3
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa penne	279	11,5	37,7	9,7
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	506,6	11,8	73,3	19,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	458,1	15,4	66,1	17,8

SEXTA-FEIRA, 19 de SETEMBRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Medalhães 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

Pão de Mistura (diariamente)

V.E. (kcal) Líp. (g) H.C. (g) Prot. (g)

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 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.

SEGUNDA-FEIRA, 22 de SETEMBRO		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

TERÇA-FEIRA, 23 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde com cenoura às rodelas	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (arroz)	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		503,2	14,3	62,8	17,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

QUARTA-FEIRA, 24 de SETEMBRO		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	Peru estufado com massa espiral tricolor	402	9,7	40,4	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu salteado com legumes, massa espiral tricolor	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa, cenoura ralada e milho	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		530,2	13	61,6	15,6

QUINTA-FEIRA, 25 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com nabiça e alho-francês	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Perca no forno com batatinhas assadas	358,1	12,4	48,2	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Beringela recheada com legumes e soja fina, batatinhas assadas	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		537,2	16,3	76,6	18,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		533,4	13,4	52,5	18,6

SEXTA-FEIRA, 26 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja de massinha/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	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
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		514,7	12	72	18,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		513,8	15,1	66,3	18,7

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

SEGUNDA-FEIRA, 29 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com lombardo	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum	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, 30 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora com ervilha e coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de cenoura	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

Sabias 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/>

Princípios para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada!

- **Começar 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!

- **Aumentar 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.

- **Fazer 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.

- **Iniciar as refeições principais com sopa**

Além da grande riqueza nutricional, o consumo de sopa promove o aumento da saciedade, ajudando a controlar o apetite!

- **Reduzir 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.

- **Evitar 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.

- **Manter 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.

- **Comer 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/