



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   09 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
<b>Interrupção letiva</b>				

TERÇA-FEIRA   10 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
<b>Interrupção letiva</b>				

QUARTA-FEIRA   11 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
<b>Interrupção letiva</b>				

QUINTA-FEIRA   12 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Douradinhos no fomo com arroz de cenoura	2 / 3 / 4 / 7 / 14	414	538
Prato vegetariano	Douradinho vegan no fomo com arroz de cenoura	1 / 6	424	554
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   13 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa de vaca	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	425	531
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de setembro, é o:

**ALHO**

É bastante conhecido pelas suas características medicinais.

São diversos os nutrientes que fazem do alho um alimento benéfico para o organismo, mas existe um que se destaca mais, a **alicina** - composto com **funções antibacterianas e antivirais** (combate gripes e constipações).



Fonte: Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

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) Tremçoço, (14) Moluscos.



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   16 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Creme de alho-francês	12	410	561
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	327	397
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   17 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	419	494
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Almondégas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	414	512
Salada/vegetais	Pepino e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   18 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de ervilhas	12	493	621
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	513	648
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   19 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de agrião	12	393	486
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)			
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 6 / 8 / 11	435	542
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   20 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Creme de abóbora	12	405	472
Prato	Lombo de bacalhau no forno com batata cozida	4 / 12		
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	408	506
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

... temos várias sugestões de lanches escolares saudáveis, para os seus filhos?

Aceda ao site do Município, para obter mais informações.



Bom início de aulas!

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

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) Tremeço, (14) Moluscos.



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   23 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Creme de brócolos	12	399	487
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1/3/6		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	6	403	508
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   24 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Creme de cenoura	12	413	489
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1/4/7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	358	439
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   25 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	453	514
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)			
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1/6	398	489
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   26 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6/12/13	383	472
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1/4/5/6/8/10/11		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1/5/6/8/10/11	415	515
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   27 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de legumes	12	484	608
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	6/12/13		
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	6/12/13	364	446
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Na última quarta-feira do mês de setembro, é celebrado em todo o mundo, o:

### Dia Mundial do Leite Escolar

Assim, dedicámos esta semana, ao Regime Escolar que funde o leite e a fruta num único programa de distribuição nas escolas.



Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

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) Tremeço, (14) Moluscos.





# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   30 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1/2/4/5/6/8/10/11	689	776
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com arroz de cenoura	1/5/6/8/10/11	486	603
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   01 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	12		
Prato	Macaronada de frango com courgette e cenoura	1/5/6/8/10/11	434	532
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1/5/6/8/10/11	457	563
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   02 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6/12/13	432	529
Prato	Jardineira de lulas (macadónia)	12/14		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macadónia)	12	487	603
Salada/vegetais	Couve-romanesca e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   03 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Lombos de porco no forno com arroz de feijão-encarnado	1/5/6/8/10/11/12/13	511	637
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, milho, pimentos) com arroz branco	1/5/6/8/10/11/12/13	478	592
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   04 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6/12/13		
Prato	Especialidade à conquinha e molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1/3/6/7	657	834
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6/8	582	732
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

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.

## SABIA QUE...

... existem várias formas de comer fruta?

A fruta faz parte de um grupo de alimentos de elevado valor nutricional que deve marcar uma presença diária na nossa alimentação.

Existem várias formas de consumir fruta:

- Fruta em natureza;
- Sumos 100% fruta;
- Néctares de fruta;
- Purés de fruta;
- Snacks de fruta desidratada.

