

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

OUTUBRO 2023 – Semana de 2 a 6



SEGUNDA-FEIRA, 2 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu salteado com legumes, arroz de cenoura	329	11,5	41,7	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		455,3	15,2	60,2	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		422,3	13,1	58,2	16,9

TERÇA-FEIRA, 3 de OUTUBRO		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 grelhados com macarrão	307	5,9	43,6	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (curgete; cenoura), macarrão	341,9	3,9	38,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		404,5	8	59,4	14,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		439,4	6	54,6	13,9

QUARTA-FEIRA, 4 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafre com feijão branco	69,8	1,5	10,2	3,3
Prato Ementa Geral	Maruca cozida com batata	316,7	10,5	39,8	12,4
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata	329,7	7,2	37,1	10,4
Hortícolas	Feijão-verde e cenoura	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época/Salada de Fruta	32/68	0,2/0,3	7/16	0,5/1
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		436,1	12,3	60,4	17,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		449,1	9	57,7	15,2

QUINTA-FEIRA, 5 de OUTUBRO

Feriado

SEXTA-FEIRA, 6 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	8,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com batata e legumes (curgete, cenoura)	323	10,8	46,7	9,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23,6	1,6	2,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		456,8	11,3	63,3	14,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		449,4	14	70,4	13

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



Tem barba, mas não é homem; tem dente mas não é gente?



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

OUTUBRO 2023 – Semana de 9 a 13



SEGUNDA-FEIRA, 9 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves estufado com esparguete	348,2	12,5	48,2	13,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com esparguete	334,8	10,9	46,8	11,9
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		452,7	14,2	70,7	17,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		471,3	12,6	69,3	16,2

TERÇA-FEIRA, 10 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	113	2,7	16,6	3,2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida	270,7	6,2	30	8,9
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade	317,3	6,7	47,2	14,2
Hortícolas	Brócolos e cenoura	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		435	9,3	56,8	13,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		481,6	9,8	74	19,2

QUARTA-FEIRA, 11 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Strogonoff de porco com cogumelos, arroz alegre	295,4	9,8	53,1	11,5
Prato Ementa Vegetariana	Strogonoff de soja com cogumelos, arroz alegre	279,5	8,5	56,9	9,6
Hortícolas	Salada de alface com cebolinho	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		468,5	16,5	73,8	14,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		452,6	15,2	77,6	13

QUINTA-FEIRA, 12 de OUTUBRO		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 batata	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes, batata	379	10,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
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

SEXTA-FEIRA, 13 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com massa espiral	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	22,5	0,2	3,2	1
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.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 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 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

O que é, o que é, que tem escama mas não é peixe, tem coroa mas não é rei?





SEGUNDA-FEIRA, 16 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	92	1,4	22,3	2,4
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		484,4	14,2	76,8	16,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		484,4	14,2	76,8	16,1

TERÇA-FEIRA, 17 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de Feijão com <i>mogango</i>	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego assado no forno com arroz de hortelã	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz de hortelã	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho e coentros	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		486,5	15,3	77,3	17,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		476,4	11,5	81,8	16,5

QUARTA-FEIRA, 18 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Salada Russa com atum e ovo (azeite e vinagre)	310	4	44,5	12,6
Prato Ementa Vegetariana	Salada Russa com tofu (azeite e vinagre)	302	6	39	11
Hortícolas	Salada de alface e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		484	10,8	73,6	16,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		476	12,8	68,1	14,8

QUINTA-FEIRA, 19 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja/Legumes variado (Ementa Vegetariana)	113/60,5	2,7/1,3	14,7/10,2	7,6/2
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batatinhas à provençal	340,8	9,3	54	11,3
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes, batatinhas à provençal	279	11,5	47,7	12,7
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada; <i>Mogango assado no forno</i>	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época/Pera cozida com canela	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		505,1	14,6	78,9	20,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		408,8	13,2	68,1	16,5

SEXTA-FEIRA, 20 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	43	1,7	5,6	0,9
Prato Ementa Geral	Feijoada de chocos com arroz branco	324,1	14,1	70,2	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão, couve lombarda, cenoura) com arroz branco	340	12,9	69,1	14,5
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		421,6	16,2	86	18,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		437,5	15	84,9	16,9

Pão de Mistura (diariamente)		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
		68,1	0,4	13,5	2,3

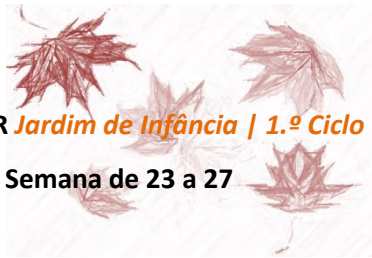
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e 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 Amendoados, 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.

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



SEGUNDA-FEIRA, 23 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de coentros	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 e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	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

TERÇA-FEIRA, 24 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Bife de frango grelhado com limão, macarrão	322	9,7	40,4	11,9
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (quinoa com legumes e massa)	310,2	7,3	55,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface, cebolinho e coentros	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate	32/114	0,2/4,9	7/13,8	0,5/2,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		461,6	11,8	63,6	18,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		449,8	9,4	78,9	23

QUARTA-FEIRA, 25 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	109,8	1,5	10,2	3,6
Prato Ementa Geral	Pescada no forno com arroz de cenoura	249,5	6,5	30,4	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu estufado com legumes, arroz de cenoura	279	11,5	27,7	13,7
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		413,8	8,4	50,8	19,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		443,3	13,4	48,1	18,8

QUINTA-FEIRA, 26 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês				
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato com chouriço				
Prato Ementa Vegetariana	Seitan no forno com arroz	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	19,3	0,2	3,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL					
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					

SEXTA-FEIRA, 27 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	67,2	16,2
Hortícolas	Couve-flor e cenoura	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		528,5	25,1	83	18,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		537,7	12,4	92	20

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 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

Muitas damas num castelo, todas vestem de amarelo! O que é?



SEGUNDA-FEIRA, 30 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Repolho	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Almôndegas de porco estufadas em molho de tomate, esparguete	361,3	14,1	36	12,9
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano (quinoa) estufado em molho de tomate, esparguete	380	12,1	65,5	9,1
Hortícolas	Salada de alface, cebola e coentros	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		497,8	15,8	58,5	17,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		516,5	13,8	88	13,4

TERÇA-FEIRA, 31 de OUTUBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz)	274,6	10	54,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Soja e legumes (curgete, cenoura, alho-francês) estufados com arroz	351,3	9,9	52,1	10,5
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		413,1	11,6	76,4	15,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		489,8	11,5	74	14

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 rijã, 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

Sabias que ...

Mogango

Em outubro as cores de outono começam devagar a despontar um pouco por todo o lado.

Assim acontece também no nosso mercado onde o laranja se destaca pela presença das abóboras e em especial do “nosso” mogango, típico desta região.

As espécies e variedades de abóbora podem ser muitas, mas sem dúvida que o mogango é o rei das nossas hortas, perdendo-se no tempo a sua chegada ao nosso território. Pela sua excelente adaptação ao nosso clima, pelas dimensões que atinge, pelo seu sabor adocicado e cor que não consegue passar despercebida... outubro é o mês de destacar o mogango onde os dias mais curtos e frios já pedem sopas ou doces reconfortantes com este excelente ingrediente.

O mogango, tal como a maioria das abóboras, é uma cultura de fácil cultivo. No entanto, para que tenha uma boa produção necessita de uma área considerável para se desenvolver de preferência em solos ricos em matéria orgânica, profundos e bem drenados. Apesar de necessitar de disponibilidade de água de forma regular, é uma cultura resistente e que tolera bem as altas temperaturas características dos verões da região.

Plantação: Março a Maio | Colheita: Setembro/Outubro

Na cozinha o mogango apresenta muita versatilidade podendo ser utilizado em sopas, assados, compotas ou sobremesas ao longo de vários meses, pois o seu período de conservação é bastante alargado.

ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A prática de **uma alimentação saudável** é **essencial** para a manutenção de um **bom estado de saúde física e mental**, além de **contribuir** para o **crescimento** e **desenvolvimento adequado** das **crianças** e **adolescentes**.

É também um **fator de grande relevância na prevenção de doenças crónicas** como a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares, entre outras.

Princípios para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada!

- **Começa 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!

- **Aumenta 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.

- **Faz 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.

- **Inicia as refeições principais com sopa**

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

- **Reduz 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.

- **Evita 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.

- **Mantém 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.

- **Come 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/