

ementa¹

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)		34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	Salada	tomate, milho e alface		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco		22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Salada	alface, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de ervilhas	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo		22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de cenoura	massa macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	perna de frango assada com massa macarronete		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura		15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Salada	alface, tomate e beterraba		3,6/0,7	25,0/10,1	6,8/9,8	1,1/0,3	0,5/0,0	0,1/0,0	126,1/45,2
	Sobremesa	pudim e fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

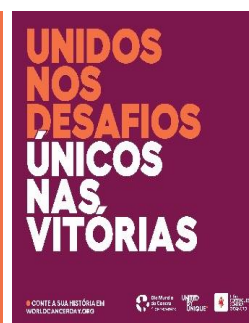
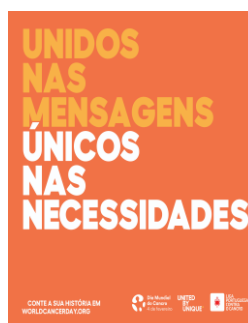
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.


4 de Fevereiro Dia Mundial do Cancro

O mote "**Unidos Por Cada Um**" enfatiza a importância dos **cuidados personalizados e centrados nas pessoas**, destacando histórias e experiências individuais, para fomentar uma abordagem compassiva, mas eficaz, em que os sistemas de saúde consideram as circunstâncias únicas de cada pessoa. Ou seja, **tratando a pessoa, e não a doença**.



ementa²

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de abóbora	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	67,0	
	Prato	perna de frango estufada com ervilhas e massa cotovelos		46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de nabo	pescada; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	posta de pescada no forno com batata estufada, feijão verde e cenoura		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	alface e beterraba								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
<p>Ementa da China</p> 										
4ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	ovo; vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	arroz xau-xau (ovo cozido, tomate, arroz, ervilhas e frango)		21,9	37,3	4,9	10,1	1,9	0,5	329,6
	Salada	pepino, milho e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de cenoura	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) e ovo laminado		30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	Salada	tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de feijão branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão de bico e macarrão)		21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Estes alimentos representam uma variedade imensa de cores, texturas, sabores, odores e paladares.

Não desaproveites tanta riqueza à tua mesa!

[Faz a correspondência dos nomes com as imagens: cogumelo, nabo, pimento, ervilha, alface, cebola, abóbora]



Ao conhecermos os alimentos, a sua história e importância, também estamos a aprender a nossa história. Porque a alimentação diz muito das tradições, da cultura, do pensamento e desenvolvimento humano.

ementa³

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

		alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de alho francês	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	105,6	
	Prato	atum, feijão frade, arroz e ovo		37,3	36,8	3,7	24,4	3,3	1,5	518,8
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	massa esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	74,9	
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		20,3	29,5	6,4	14,7	5,6	0,2	334,1
	Salada	tomate, pepino e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	maruca; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	74,9	
	Prato	posta de maruca gratinada com batata cozida		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, milho e alface		2,2/ 0,7	13,5/ 10,1	11,3/ 9,8	1,1/ 0,3	0,8/ 0,0	0,1/ 0,0	72,0/ 45,2
	Sobremesa	leite creme e fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de agrião	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	84,1	
	Prato	carne de porco assada com massa espiral		26,9	62,4	6,0	6,8	1,2	0,9	403,0
	Salada	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de espinafres	bacalhau; vinagre (sulfitos)	4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	87,8	
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho		22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Salada	tomate, cenoura e alface		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

As regras deste '**jogo da alimentação**' são muito simples. Só é preciso estar-se atento e não fazer batota!

Assim, o modo como nos alimentamos deve ser completo, equilibrado e variado. E variar significa conhecer novos alimentos.

Relaciona as palavras com a imagem:

pepino
espinafre
courgette
alho francês



ementa⁴

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

		alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	90,9	
	<i>Prato</i>	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	vinagre (sulfitos)	27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	<i>Salada</i>	beterraba, couve coração e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	<i>Prato</i>	tentáculos de pota com arroz	pota; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	<i>Salada</i>	pepino, milho e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	<i>Prato</i>	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida	vinagre (sulfitos)	22,9	20,9	2,6	8,3	2,1	0,2	251,5
	<i>Salada</i>	alface, cenoura e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	<i>Prato</i>	massa espiral com salmão e brócolos cozidos	massa (glúten); salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	<i>Salada</i>	pepino e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	48,8/ 45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	<i>Prato</i>	feijoada à transmontana (carne de porco, carne de vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz	vinagre (sulfitos)	28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	<i>Salada</i>	tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Saber ler, escrever e contar é fundamental. Por isso, aprendemos as letras, as palavras, os números.

Ser-se saudável representa uma parte importante da nossa felicidade e em que a alimentação e actividade física são um factor decisivo.

Por esta razão, se **aprendermos os alimentos**, estamos mais bem preparados para o futuro. Mas, como os números, as letras e as palavras, devemos conhecê-los a todos, senão corremos o risco de não ler bem esta **estória da alimentação!**

[Legenda: brócolos, couve-roxa e couve-flor]