

ementa<sup>1</sup>

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)		18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	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	massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete)		15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	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	vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)		22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	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); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa macarronete com cogumelos, cenoura, ervilha e milho		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								

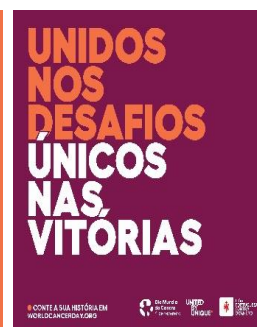
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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**.



## ementa<sup>2</sup>

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de abóbora	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0	
	<i>Prato</i>	seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4	
	<i>Salada</i>	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	soja; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0	
	<i>Prato</i>	soja estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura		25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9	
	<i>Salada</i>	alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal de morango e fruta da época									
<p><b>Ementa da China</b></p> 											
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e abóbora	ovo; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4	
	<i>Prato</i>	arroz xau-xau (ovo cozido, tomate, arroz, ervilhas e cogumelos)		16,7	38,5	5,7	13,4	2,7	0,6	343,0	
	<i>Salada</i>	pepino, milho e couve roxa		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5	
	<i>Prato</i>	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)		16,6	22,6	5,0	11,4	1,6	0,2	260,7	
	<i>Salada</i>	tomate		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco	soja; cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1	
	<i>Prato</i>	rancho vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão		16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8	
	<i>Salada</i>	pepino, alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	<i>Sobremesa</i>	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.

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.**

ementa<sup>3</sup>

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	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	soja; cogumelos (sulfitos); massa esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)		24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	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	tofu (soja); vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	tofu com molho de cebolada e batata cozida		15,1	22,6	3,6	11,3	1,6	0,2	254,4
	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	lasanha (glúten); vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	lasanha de legumes (placas de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas)		23,2	53,1	7,9	8,5	1,3	0,6	385,0
	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	vinagre (sulfitos)	4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	pataniscas de legumes (lentilhas, cenoura, curgete, alho francês) com arroz de feijão vermelho		20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	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  
courgete  
alho francês





**MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana**

**ementa<sup>4</sup>**

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

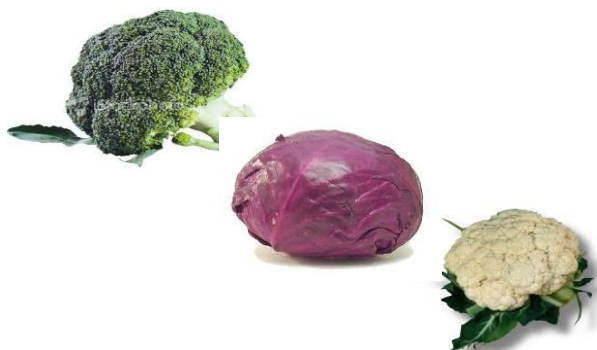
			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)		17,7	25,2	5,8	11,8	1,7	0,2	279,0
	Salada	beterraba, couve coração e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico	vinagre (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)		16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de lentilhas	seitán (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	seitán de cebolada, batata cozida e brócolos		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, cenoura e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de couve flor	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa espiral com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)		19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	Salada	pepino e beterraba								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango ou 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	Sopa	de couve flor e cenoura	soja; vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz		23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	Salada	tomate								
	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) / Lip.=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]