

Comemorações dia mundial da alimentação – Ninguém fica para trás (Multiculturalidade e diversidade alimentar)

Refeições:

- 2ª feira:
 - **África:** Salada (ervilha, cenoura, tomate e milho) de couscous marroquino com atum e ovo cozido
 - **Ingredientes:** Couscous, azeite, ervilha, cenoura, milho, tomate, cenoura, ovo, atum, cebola e alho e salsa.
- 3ª feira:
 - **Oceânia** (feriado)
- 4ª feira:
 - **Europa:** Grãos de azeite e vinagre com bacalhau + arroz doce
 - **Ingredientes:** É o prato que está na ementa original.
- 5ª feira:
 - **América:** Grelhada mista com arroz, feijão preto e farofa + salada mista
 - **Ingredientes:** carne de porco mista, feijão preto, arroz e farofa (para o caso de já estar preparada. Se for necessário preparar a farofa, será necessária manteiga, sal, farinha de mandioca, orégãos e cebola.
- 6ª feira:
 - **Ásia:** *Noodles* com pescada, miolo de camarão e legumes asiáticos
 - **Ingredientes:** Noodles (massa de ovo), lombos de pescada, miolo de camarão, mistura de legumes asiáticos, azeite, alho, coentros.

Sobremesas

- **Arroz doce:**
 - a. Pode ser adquirido já preparado;
 - b. Ingredientes: Arroz carolino, açúcar, leite gordo, gemas de ovo, manteiga, casca de limão, canela e sal.
- **Panacota de frutos vermelhos;**
 - a. Pode ser adquirida já preparada;
 - b. Ingredientes: açúcar, natas, leite, folhas de gelatina, essência de baunilha e óleo. Para a cobertura: morangos, frutos vermelhos e açúcar.
- **Crepes**
 - a. Podem ser adquiridos já preparados;
 - b. Ingredientes: farinha de trigo, ovos, leite, óleo, essência de baunilha e salsa

Semana comemorativa – Alimentação Multicultural			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 31- 10	Sopa	Sopa de feijão encarnado com espinafres Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Salada de couscous marroquino com atum e ovo cozido Ingredientes: couscous, atum, ovo, cenoura, ervilha e milho	21,8	3,7	36,7	272,5
	Hortícolas	Cenoura, ervilha e milho, cozidos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de legumes	20,2	16,3	81	495
	Sobremesa	Fruta da época + panacota de frutos vermelhos	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 01- 11	Sopa	Sopa de lentilhas com abóbora Ingredientes: lentilhas, cebola, alho, abóbora, batata, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Peru assado no forno fatiado com ananás e massa Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, massa, açarote	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve roxa Ingredientes: alface, pepino e couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (verde, vermelho e soja)	27,8	20,3	74,6	593
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Molusco				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 02- 11	Sopa	Sopa de tomate com feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, tomate, alho sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grãos de azeite e vinagre com bacalhau e ovo cozido Ingredientes: grão de bico, bacalhau, cebola, azeite, ovo e condimentos	22,1	9,2	43,6	350
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e rabanete Ingredientes: cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de quinoa	15,2	26	66,4	560
	Sobremesa	Fruta da época + arroz doce	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 03- 11	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura Ingredientes: batata, couve flor, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grelhada mista com arroz, feijão preto e farofa Ingredientes: carne de porco/vaca, arroz, azeite, cebola, feijão-preto, farinha de mandioca	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Legumes à Brás	18,7	14	59,1	437
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
6. ^a Feira - Ásia 04-11	Sopa	Creme de hortaliças e aipo Ingredientes: batata, cenoura, aipo, feijão-verde, ervilhas, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Noodles com pescada, miolo de camarão e legumes asiáticos Ingredientes: <i>noodles</i> , lombos de pescada, miolo de camarão, mistura de legumes asiáticos, azeite, alho, condimentos.	22,2	19,8	39,1	423,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de grão	15,3	9,6	80,8	471
	Sobremesa	Fruta da época + crepes	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

Semana de 31 de outubro a 4 de novembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: 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

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N