

EMENTA VEGETARIANA - NOVEMBRO

Segunda-feira, 30 de outubro

Ervilhas com ovos escalfados

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Ovo	1 ovo classe S	1 ovo classe M	<p>Cozer as ervilhas: lava-las e depois cozer, durante cerca de 15min, numa panela cobertas com água, em lume médio. Quando estiverem prontas, reservar.</p> <p>Descascar a cenoura e ralar. Refogar a cenoura e o tomate pelado numa frigideira com um fio de azeite. Cortar os tomates em cubos e adicioná-los ao preparado juntamente com as ervilhas. Adicionar o pimentão doce e os cominhos em pó e deixar cozinhar durante 10 minutos. Depois disso, adicionar os ovos ao preparado, cobrir com uma tampa e deixar escalfar. Quando estiver pronto, servir com coentros picados por cima. Servir com arroz branco.</p>
Ervilhas	40g	50g	
Cenoura	50g	50g	
Tomate	50g	50g	
Tomate pelado ou polpa de tomate	25g	25g	
Coentros	0,7g	1,1g	
Azeite	3ml	5ml	
Sal	<0,2g	<0,2g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Pimentão doce	0,1g	0,1g	
Cominhos em pó	0,1g	0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Arroz branco			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	30g	40g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e
Azeite	1ml	1ml	

Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	20g	20g	

Salada de pepino, tomate e alface			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e tomate às rodela, preparar a alface. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Tomate	50g	50g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	340	30	17	8,5
6-10 anos	385	35	21	12

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém ovo

Terça-feira, 31 de outubro

Bolonhesa de soja

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Soja granulada fina	40g	50g	Hidratar a soja. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cozer as lentilhas e reservar. Levar ao lume o azeite, acrescentar o alho, a cebola picada, deixar alourar e juntar o tomate em cubos e concentrado. Deixar cozinhar por uns minutos. Acrescentar a soja e o pimentão-doce e deixar apurar. Acrescentar água, sempre que necessário.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	

Esparguete			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Esparguete	20g	30g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite e quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	

Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g
------------	-------	-------

Cenoura raspada, pepino e couve-roxa			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Couve-roxa	60g	70g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Preparar a couve-roxa e cortar o pepino em rodela. Raspar a cenoura. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cenoura	40g	40g	
Pepino	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
04	304	39	15	4,5
6-10 anos	355	41	19	6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Contém soja.

Quarta-feira, 1 de Novembro

F E R I A D O

Quinta-feira, 2 de novembro

Arroz malandrinho de tomate com feijão vermelho e feijão branco

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	20g	30g	Na véspera, demolhar o feijão. Colocar ao lume, o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Adicionar o feijão e água e deixar a cozer. Quando o feijão estiver a ficar cozido, acrescentar o arroz (numa proporção de 1 porção de arroz para 3 porções de água presente na panela) e o tomate aos cubos e mexer. Deixar a cozinhar em lume brando durante 20 minutos.
Tomate	35g	35g	
Feijão branco	35g	35g	
Feijão vermelho	35g	35g	
Azeite	1ml	1ml	
Cebola	20g	20g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Salada de alface, tomate e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Tomate	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas

Alface	50g	50g	segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o tomate às rodelas, escorrer o milho e preparar a alface. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Milho doce	25g	25g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	293,6	39	16	5
6-10 anos	350	45	17	7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contém.

Sexta-feira, 3 de novembro

Medalhões de tofu com laranja e esparguete

Medalhões de tofu com laranja			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Tofu	120g	140g	<p>Numa frigideira alourar cebola picada numa frigideira com um fio de azeite, bem como o alho laminado. Quando estiver alourada, deitar o molho de soja e deixar amolecer.</p> <p>Depois, numa taça, colocar a cebola juntamente com o pão ralado e misturar muito bem. Moldar os medalhões de tofu e levar ao forno numa forma untada com um pouco de azeite, e deitar umas gotas de sumo de laranja. Em alternativa também é possível alourar com um pouco de azeite numa frigideira.</p> <p>Servir com mais rodela de laranja e com esparguete cozido.</p>
Pão ralado	1ml	2ml	
Cebola	25g	25g	
Laranja	50g	50g	
Molho de soja	25g	25g	
Alho	60g	80g	
Azeite	≤0,1g	≤0,1g	
Tomilho	0,1g	0,1g	
Louro	0,1g	0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Massa espiral			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Massa espiral	20g	30g	<p>Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite e quando estiver a ferver acrescentar a massa e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).</p>
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	

Feijão verde cozido			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão verde	100g	130g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar a couve-branca, o repolho e a cenoura cortada às rodelas e deixar a cozer. Quando estiver pronto, retirar do lume e temperar com um pouco de azeite na hora de servir.
Azeite	2ml	4ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	250,5	29,1	14	8
6-10 anos	305	35,8	17	10

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém glúten. Contém produtos à base de soja

Segunda-feira, 6 de novembro

Chilli de legumes

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão vermelho	40g	50g	<p>Numa panela, colocar o alho, a cebola, e o azeite e fazer o refogado dos mesmos. Adicionar o tomate fresco em pedaços, a polpa de tomate e mexer bem, e acrescentar 2 copos de água quente (caso seja preciso, acrescentar mais aos poucos).</p> <p>Deixar que a cebola e os tomates cozinhem bem e, com a ajuda da varinha mágica, triturar tudo,</p> <p>Adicionar o pimento picado, o feijão vermelho, o milho e adicionar mais água, se necessário.</p> <p>Temperar com sal e pimenta. Deixar que o molho engrosse e que fique em consistente e cremoso.</p> <p>Servir com arroz!</p>
Milho	30g	40g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	40g	40g	
Polpa de tomate	10g	10g	
Pimento vermelho	20g	20g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	5ml	7ml	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Pimenta	0,1g	0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Arroz branco			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	30g	40g	<p>Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e alho e deixar</p>
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	

Alho	1,2g	1,5g	cozinhar lentamente por vinte minutos.
Cebola	20g	20g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Salada de alface, cenoura e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e o tomate às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Tomate	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	341	37	15	4
6-10 anos	380	45	19	7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contem

Terça-feira, 7 de novembro

Estufado de feijão preto com batata assada

Estufado de feijão preto			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão preto seco	70g	70g	De véspera demolhar o feijão. No dia, preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola cortada em rodela, o alho, o tomate aos cubos e o azeite e deixar cozinhar 5 minutos. Triturar tudo com a varinha mágica. Pouco tempo antes de terminar a preparação, adicionar o feijão, temperar com pimentão-doce e deixar apurar.
Tomate pelado	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	

Batatas assadas			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Batatas	80g	100g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Colocar num tabuleiro as batatas cortadas aos cubos, juntamente com rodela de cebola, tomate, alho esmagado, sal e um fio de azeite. Levar ao forno a 160°C, durante 20 minutos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	

Cenoura raspada, pepino e couve-roxa			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Couve-roxa	60g	70g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Preparar a couve-roxa e cortar o pepino em rodela. Raspar a cenoura. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cenoura	40g	40g	
Pepino	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	300	30	16	5
6-10 anos	330	35	19	7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contém.

Quarta-feira, 8 de novembro

Massa Primavera

Massa Primavera			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Massa <i>Fusilli</i> integral	30g	40g	<p>Cozer a massa.</p> <p>Cozer os brócolos até ficarem <i>al dente</i> e salteá-los num tacho com azeite e alho.</p> <p>Numa taça, misturar a massa, os brócolos, o feijão previamente cozido, o tomate às metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as amêndoas e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco picado.</p>
Ananás	80g	120g	
Cebola	40g	50g	
Tomate-cereja	50g	50g	
Feijão manteiga cozido	70g	80g	
Azeitona preta	6g	6g	
Brócolos	45g	50g	
Azeite	5ml	10ml	
Alho	1,5g	2g	
Nozes	10g	q.b	
Amêndoa ralada	10g	q.b	
Manjeriço	0,1g	0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Feijão verde, cenoura a pimento salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão verde	30g	40g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os legumes em juliana ou tiras finas. Numa frigideira, colocar um fio de azeite e deixar aquecer. Quando estiver bem quente, colocar os legumes, temperar com sal e pimenta e saltear por volta de 15 min ou até cozinharem.
Cenoura	30g	40g	
Pimento vermelho	30g	40g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	357	38	15	6,2
6-10 anos	390	45	19	9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Contém ou pode conter vestígios de amendoim e frutos de casca rija. Pode conter sulfitos e dióxido de enxofre em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 ml/L.

Quinta-feira, 9 de novembro

Legumes salteados com e batata gratinada

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Curgete	40g	40g	<p>Levar água num tacho em lume a ferver. Cozer as batatas. Numa panela à parte, adicionar os legumes e cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.</p> <p>De seguida, colocar os legumes, o milho e por fim a batata num tabuleiro de levar ao forno e polvilhar com broa triturada ou o pão ralado envolvido em salsa picada e levar ao forno a 180g durante 10 minutos (ou até dourar a broa/pão). Passado alguns minutos retirar do forno e por fim, adicionar um pouco de queijo ralado. Levar ao forno apenas para derreter o queijo.</p>
Pimentos variados	10g	10g	
Couve	50g	70g	
Milho doce	60g	70g	
Alho-francês	30g	40g	
Cenoura	30g	40g	
Alho	2g	2g	
Cebola	20g	25g	
Amêndoas laminadas (opcional)	15g	20g	
Queijo ralado para derreter	20g	25g	
Batata	60g	80g	
Broa ou pão ralado	20g	20g	
Azeite	5ml	7ml	
Salsa e coentros	1,2g	1,2g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Opcional: Alho-francês, cogumelos e pimento salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Alho-francês	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o alho-francês e o pimento em tirinhas mais finas. Numa frigideira colocar um fio de azeite, adicionar os cogumelos, o alho-francês e o pimento e acrescentar o alho. Deixar cozinhar em lume brando, cerca de 10 a 15 minutos e ir mexendo.
Cogumelos	50g	60g	
Pimento	40g	50g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	320	35	13	9
6-10 anos	375	40	16	11

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém glúten ou cereais que contém glúten. Contém frutos de casca rija.

Sexta-feira, 10 de novembro

Feijão verde com tomate e arroz de ervilhas

Feijão verde com tomate

Componente da refeição: Conduto

Método de confeção: Estufado

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão verde	150g	150g	Retirar as pontas do feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante alguns minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido. Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começa a alourar. Adicionar o vinagre balsâmico e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjeriço fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão verde e deixar aquecer. Servir guarnecido com folhas de manjeriço. Acompanhar com arroz de ervilhas.
Arroz	40g	50g	
Cebola	60g	70g	
Tomate	100g	100g	
Azeitonas picadas	6g	6g	
Ervilhas	20g	20g	
Azeite	7ml	10ml	
Alho	1,5g	2g	
Vinagre balsâmico	2ml	q.b	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Manjeriço	0,1g	0,1g	

Arroz de ervilhas

Componente da refeição: Guarnição

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e as ervilhas e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	30g	

Salada de rúcula, pepino e tomate-cereja			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e o tomate às rodelas e misturar com a rúcula. Temperar com azeite na altura de servir.
Rúcula	50g	50g	
Tomate-cereja	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	326	35	11,5	9
6-10 anos	385	40	15	11

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Pode conter sulfitos e dióxido de enxofre em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 ml/L.

Segunda-feira, 13 de novembro

Lasanha de legumes

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Placas de massa de lasanha	30g	40g	<p>Cozer as placas de massa em água temperada com sal.</p> <p>Escaldar os espinafres e escorrer.</p> <p>Numa frigideira, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Quando a cebola estiver translúcida, juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho frances em juliana e a carne picada. Adicionar o tomate e a polpa de tomate. Deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.</p> <p>Adicionar os espinafres e envolver.</p> <p>À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz moscada.</p> <p>Num tabuleiro, dispor em camadas: as placas de massa, a carne, os legumes, o tomate cortado as rodela, e o molho bechamel e repetir – até terminar tanto a massa como os legumes.</p> <p>Finalizar com o queijo parmesão e levar ao forno a 180º até dourar.</p>
Pimento	25g	25g	
Cenoura	40g	50g	
Cebola	25g	25g	
Curgete	40g	40g	
Alho francês	30g	40g	
Espinafres	80g	100g	
Carne de vaca picada	40g	50g	
Queijo parmesão	10g	20g	
Azeite	3ml	5ml	
Tomate	20g	20g	
Polpa de tomate	20g	20g	
Alho	2g	2g	
Pimentão doce	0,1g	0,1g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Noz-moscada	0,1g	0,1g	
Farinha de trigo	10g	10g	
Bebida de soja	100ml	100ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

OPCIONAL: Salada de pepino, rúcula e alface			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino às rodelas, preparar a alface e a rúcula. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Rúcula	50g	50g	
Azeite	2ml	4ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	355	36	17	10
6-10 anos	413	42	20	14

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém produtos à base de soja. Contém cereais que contém glúten. Contém leite ou produtos lácteos

Terça-feira, 14 de novembro

Arroz de seitan com legumes

Seitan			
Componente da refeição: Conduto			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Seitan	40g	50g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o seitan em cubos e temperar com sal e sumo de limão. Levar ao lume o azeite, com o alho esmagado, a cebola picada, o tomate em cubos e deixar apurar durante cinco minutos. Passar a varinha mágica. Temperar com uma pitada de sal e pimentão-doce. Juntar o seitan e misturar suavemente no preparado anterior, para não o desfazer. Tapar e deixar cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto, retirar do lume e juntar a salsa picada. Por fim, envolver no arroz.
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Limão	10g	10g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1	
Salsa	0,8	1,3g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Arroz de legumes (cenoura, couve-branca e ervilhas)			
Componente da refeição: Guarnição			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz, a cenoura ralada, as ervilhas, a couvebranca e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	30g	
Cenoura	40g	40g	

Couve-branca	60g	80g
Cebola	20g	20g
Alho	1,2g	1,5g

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

OPCIONAL: Feijão verde, cenoura a pimento salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão verde	30g	40g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os legumes em juliana ou tiras finas. Numa frigideira, colocar um fio de azeite e deixar aquecer. Quando estiver bem quente, colocar os legumes, temperar com sal e pimenta e saltear por volta de 15 min ou até cozinharemos.
Cenoura	30g	40g	
Pimento vermelho	30g	40g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	330	26,9	16,5	9,6
6-10 anos	390	35,8	19	12,7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Soja e produtos à base de soja.

Quarta-feira, 15 de novembro

Rancho Vegetariano

Rancho Vegetariano			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão vermelho	80g	100g	Colocar o feijão a demolhar na véspera. No dia, preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Cozer o feijão numa panela com água e sal.
Massa Fusilli integral	40g	50g	
Cebola	25g	25g	
Cenoura	40g	60g	Num tacho colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela costada em cubos; deixar refogar. Juntar o feijão previamente cozido e um pouco de água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.
Tomate	35g	45g	
Couve lombarda/coração de boi	70g	90g	
Curgete	40g	60g	
Beringela	50g	50g	
Azeite	5ml	7ml	Juntar a massa e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer em separado e misturar no final).
Alho	1,5g	2g	
Manjerição	0,1g	0,1g	
Folha de louro	0,1g	0,1g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	

OPCIONAL: Salada de alface, cenoura e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Cenoura	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cenoura em juliana e misturar com a alface e o milho. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Milho	25g	25g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	357	38	15	6,2
6-10 anos	385	42	19	9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém glúten

Quinta-feira, 16 de novembro

Empadão de legumes e grão

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Batata	100g	120g	<p>Cozer o grão e escorrer. Ao mesmo tempo, cozer as batatas e escorrer também.</p> <p>Num tacho, colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho francês cortado em juliana, cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos picados e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar o grão cozido grosseiramente esmagado/picado e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta. À batata já cozida, misturar a bebida de soja, um fio de azeite e noz-moscada, e reduzir a puré.</p> <p>Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.</p>
Cogumelos	75g	90g	
Grão de bico	20g	30g	
Brócolos	50g	60g	
Alho-francês	30g	40g	
Cenoura	30g	40g	
Alho	2g	2g	
Cebola	20g	25g	
Polpa de tomate	15g	20g	
Bebida de soja (sem açúcar)	40ml	50ml	
Azeite	5ml	7ml	
Cominhos, pimenta, noz moscada, pimentão-doce	0,1g	0,1g	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

OPCIONAL: Feijão verde, cenoura a pimento salteados		
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção

	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão verde	30g	40g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os legumes em juliana ou tiras finas. Numa frigideira, colocar um fio de azeite e deixar aquecer. Quando estiver bem quente, colocar os legumes, temperar com sal e pimenta e saltear por volta de 15 min ou até cozinharem.
Cenoura	30g	40g	
Pimento vermelho	30g	40g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	370	35	19	9
6-10 anos	405	42	21	11

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém produtos à base de soja

Sexta-feira, 17 de novembro

Salada de legumes com batata e grão-de-bico

Salada de legumes			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Grão-de-bico cozido	60g	80g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Escorrer o grão-de-bico. Cozer a batata, a cenoura e o feijão verde e de seguida, escorrer. Misturar o grão com os legumes cozidos e juntar a cebola e salsa picadas, o tomate e de seguida temperar com azeite, sumo de limão e orégãos. Juntar as azeitonas e servir
Batata	60g	80g	
Cebola	25g	25g	
Cenoura	40g	50g	
Feijão verde	30g	40g	
Tomate	40g	50g	
Azeite	5ml	7ml	
Salsa e orégãos	0,1g	0,1g	
Sumo de limão	q.b	q.b	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

OPCIONAL: Brócolos cozidos			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	

Brócolos	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar os brocolos e deixar a cozer. Quando estiver pronto, retirar do lume e temperar com um pouco de azeite na hora de servir.
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	300,5	30	13	7
6-10 anos	350	37	16	9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contém.

Segunda-feira, 20 de novembro

Strogonoff de soja com cogumelos

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Fettuccini/massa integral	20g	30g	<p>Cozer a massa até ficar <i>al dente</i>. Misturar um fio de azeite.</p> <p>Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho, e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, a soja cortada aos cubos e temperar com pimentão doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.</p> <p>Servir com a massa</p>
Soja	40g	50g	
Cogumelos laminados	40g	50g	
Polpa de tomate	10g	10g	
Creme vegetal	15g	20g	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	
Salsa ou coentros	5g	7g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Couve-branca e cenoura salteados

Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Couve-branca	60g	80g	Descascar e cortar a cenoura, a cebola e a couve-branca em juliana. Lavar tudo. Numa frigideira, deitar um fio de azeite e quando estiver quente, juntar a cebola. Quando estiver dourada, juntar a cenoura e a couve, temperar com um pouco de sal e saltear até amolecer, em lume brando por cerca de 20min. Quando estiver cozinhado, servir.
Cenoura	50g	60g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	1ml	3ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	383	32	17	9,3
6-10 anos	400	40	21	11

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Contém ou pode conter soja e/ou produtos à base de soja

Terça-feira, 21 de novembro

Salada de ovo e feijão frade

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão-frade seco	70g	70g	<p>Na véspera, demolhar o feijão.</p> <p>Lavar e preparar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Colocar o feijão a cozer numa panela com água e sal.</p> <p>Numa panela com água a ferver e sal, colocar as batatas, a couve-portuguesa, a couve-branca e a cenoura previamente preparados. Deixar cozinhar. À parte, cozer os ovos.</p> <p>Quando estiver tudo cozinhado, partir o ovo e juntar todos os ingredientes numa taça, temperar e servir.</p>
Batata	80g	100g	
Couve-portuguesa	70g	80g	
Cenoura	50g	50g	
Couve-branca	60g	80g	
Ovo	1 ovo classe L	2 ovos classe M	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	3ml	5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Feijão verde cozido			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	

Feijão verde	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar o feijão verde e deixar a cozer. Quando estiver pronto, retirar do lume e temperar com um pouco de azeite na hora de servir.
Azeite	2,5ml	4,5ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	351,1	29,5	18,5	4,4
6-10 anos	370	40	20	8

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém ovos.

Quarta-feira, 22 de novembro

Cubinhos de soja estufados com cenoura e feijão-verde e arroz de tomate

Cubinhos de soja			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Soja	40g	50g	<p>Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.</p> <p>Cortar a soja em cubinhos e temperar com sal e sumo de limão. Levar ao lume o azeite, com o alho esmagado, a cebola picada, o tomate em cubos e deixar apurar durante cinco minutos.</p> <p>Passar a varinha mágica. Temperar com uma pitada de sal e pimentão-doce. Juntar a soja e a cenoura aos cubinhos e misturar suavemente no preparado anterior, para não o desfazer.</p> <p>Tapar e deixar cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto, retirar do lume e juntar a salsa picada.</p>
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Limão	10g	10g	
Azeite	1ml	1ml	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1	
Cenoura	50g	50g	
Salsa	0,8	1,3g	

Arroz de tomate			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	20g	30g	<p>Levar ao lume o azeite, a cebola picada e o tomate aos cubos e deixar alourar ligeiramente.</p> <p>Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal, e deixar cozinhar lentamente</p>
Tomate	35g	35g	
Cebola	20g	20g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	

Sal	≤0,1g	≤0,1g	por vinte minutos.
Alho	1,2g	1,5g	

Espinafres salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Espinafre	100g	130g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Laminar o alho e alourar numa frigideira com azeite. Juntar os espinafres até amolecerem.
Alho	5ml	7ml	
Azeite	1,5g	2g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	260,7	27,9	15,2	6
6-10 anos	332,6	30	17,7	8

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Soja e produtos à base de soja.

Quinta-feira, 23 de novembro

Grão em molho de tomate e batata

Componente da refeição: Conduto

Método de confeção: Estufado

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Grão	40g	50g	<p>Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar.</p> <p>Escorrer o grão-de-bico.</p> <p>Picar os tomates e manter o líquido. Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Juntar os tomates e o líquido e temperar com pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o grão e deixar cozinhar.</p> <p>Acompanhar com batata cozida</p>
Batatas	80g	100g	
Cebola	60g	70g	
Tomate	100g	100g	
Azeite	7ml	10ml	
Alho	1,5g	2g	
Pimenta	0,1g	0,1g	

Salada de rúcula, pepino e tomate-cereja

Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal

Método de confeção: Cru

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	<p>Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e o tomate às rodelas e misturar com a rúcula. Temperar com azeite na altura de servir.</p>
Rúcula	50g	50g	
Tomate-cereja	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **

EMENTA ELABORADA POR:

Galina Bonito

NUTRICIONISTA | CP4232N

	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	290	27	16	5
6-10 anos	335	31	19	7,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém peixe.

Sexta-feira, 24 de novembro

Legumes ao forno

Legumes assados com batata

Componente da refeição: Prato principal

Método de confeção: Assado

Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Batata doce	100g	140g	<p>Colocar o feijão a demolhar na véspera. No dia, preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar.</p> <p>Cozer o feijão numa panela com água e sal.</p> <p>Aquecer previamente o forno a 210º. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha.</p> <p>Com um grafo, raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.</p> <p>Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora, a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras. Juntar às batatas e adicionar o feijão. Pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho e levar ao forno mais 20 minutos.</p>
Abóbora	40g	40g	
Cenoura	40g	50g	
Cebola	25g	30g	
Curgete	40g	40g	
Beringela	30g	30g	
Feijão branco seco	70g	70g	
Noz-moscada	0,1g	0,1g	
Azeite	3ml	3ml	
Bebida vegetal	50ml	125ml	
Creme vegetal	15g	20g	
Pimenta preta	0,1g	0,1g	

OPCIONAL: Cenoura e repolho cozidos

EMENTA ELABORADA POR:

Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Cenoura	40g	40g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar em juliana. Laminar o alho e alourar numa frigideira com azeite. Juntar os legumes até amolecerem.
Repolho	60g	80g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	331	30	11,5	17
6-10 anos	373	37	13,9	21

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Pode conter soja e produtos à base de soja.

Segunda-feira, 27 de novembro

Salada de *fusilli* com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Queijo	15gr	20gr	<p>Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.</p> <p>Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos</p> <p>Adicionar os cogumelos em tiras, a cenoura raspada e o milho e deixar cozinhar por 10 minutos.</p> <p>Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o <i>fusilli</i> e deixe cozer.</p> <p>Cortar o ovo e o queijo em cubos de 1 cm por 1cm. Escorrer o atum.</p> <p>Envolver todos os ingredientes e servir.</p>
Massa <i>Fusilli</i>	20gr	30gr	
Atum (opcional)	50g	60g	
Alho	q.b	q.b.	
Azeite	3ml	3ml	
Ovo cozido	1 ovo classe S	1 ovo classe M	
Cebola	25gr	25gr	
Tomate	30gr	35gr	
Cogumelos	40gr	50gr	
Cenoura	40gr	50gr	
Milho	20gr	30gr	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Salada de tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Tomate	80g	90g	
Sal e pimenta	q.b	q.b	
Orégãos	<0,1g	<0,1g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	305	25	17	9
6-10 anos	335	30	19	12

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Contém ovos. Contém glúten. Contem leite ou produtos à base de leite.

Terça-feira, 28 de novembro

Arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com favas guisadas

Favas			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Guisado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Favas secas	40g	50g	De véspera demolhar as favas. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. No dia, cozer as favas em água com sal. Numa panela colocar a cebola às rodelas, o tomate aos cubos, o alho e azeite. Juntar a curgete previamente arranjada e cortada aos cubos e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	
Curgete	60g	70g	
Azeite	1ml	1ml	

Arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz, a cenoura ralada, as ervilhas, o milho e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	30g	
Cenoura	40g	40g	

Milho doce	25g	25g
Cebola	20g	20g
Alho	1,2g	1,5g

Salada de couve-roxa, cebola e cenoura			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Couve-roxa	60g	70g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e a couve roxa em tiras pequenas e raspar a cenoura. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cebola	50g	50g	
Cenoura	40g	40g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	310	31	17,1	5,0
6-10 anos	365	42	21	7

Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contém.

Quarta-feira, 29 de novembro

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Feijão vermelho cozido	30g	50g	Cozer a batata cortada em cubos, bem como os restantes legumes em pedaços pequenos. Depois de cozidos, misturar o feijão vermelho (previamente cozido), as ervilhas e o milho. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada e servir
Batata	60g	80g	
Ervilhas	20g	30g	
Cenoura	40g	50g	
Feijão verde	40g	50g	
Milho	20g	30g	
Couve-flor/brócolos	70g	80g	
Pimento	50g	50g	
Azeite	5ml	7ml	
Salsa e orégãos	0,1g	0,1g	
Pimenta	q.b	q.b	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

OPCIONAL: Alho-francês, cogumelos e pimento salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Alho-francês	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o alho-francês e o pimento em tirinhas mais finas. Numa frigideira colocar um fio de azeite, adicionar os cogumelos, o alho-francês e o pimento e acrescentar o alho. Deixar cozinhar em lume brando, cerca de 10 a 15 minutos e ir mexendo.
Cogumelos	50g	60g	
Pimento	40g	50g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	284	33,1	10	6,7
6-10 anos	330	42	15	10

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Não contém

Quinta-feira, 30 de novembro

Massa guisada com feijão branco e legumes

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Macarronete ou outra massa	20g	30g	<p>Demolhar e cozer o feijão branco. Cozer a massa até ficar <i>al dente</i>.</p> <p>Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão branco e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta.</p> <p>Adicionar a massa e os coentros picados e servir.</p>
Cenoura	50g	50g	
Cebola	25g	25g	
Brócolos	45g	60g	
Feijão branco (pode ser já cozido)	70g	70g	
Brócolos	45g	50g	
Azeite	2ml	5ml	
Alho	1,5g	2g	
Tomate	25g	25g	
Pimenta preta	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Coentros	1g	1g	

OPCIONAL: Espinafres salteados

Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal

Método de confeção: Salteado

Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Espinafre	100g	130g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Laminar o alho e alourar numa frigideira com azeite. Juntar os espinafres até amolecerem.
Alho	5ml	7ml	
Azeite	1,5g	2g	

*As captações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	302	32	13,8	5
6-10 anos	335	37	16	7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, 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.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais.

Sexta-feira, 1 de dezembro

FERIADO