

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 | <p>Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e</p> |
| 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 rodelas. 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-feira, 2 de novembro

Arroz malandrinho de tomate com feijão vermelho e feijão 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 | 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 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, tomate e milho | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| 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 | |
| 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 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 | 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 | Capitações (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 | Capitações (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 | Capitações (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 contêm 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 | 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 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 cozinharem. |
| 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 rodela, 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, manjeriço 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 | |
| Manjeriço | 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 | Capitações (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 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 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 | Captações (peso bruto em g ou ml por criança) | | Procedimentos de preparação e confeção |
| | 3-6 anos | 6-10 anos | |
| Fettuccini/massa integral | 20g | 30g | Cozer a massa até ficar <i>al dente</i> . Misturar um fio de azeite. 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. Servir com a massa |
| 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 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.

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 | Capitações (peso bruto em g ou ml por criança) | | Procedimentos de preparação e confeção |
| | 3-6 anos | 6-10 anos | |
| Soja | 40g | 50g | Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 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. 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. Tapar e deixar cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto, retirar do lume e juntar a salsa picada. |
| 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 | 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, a cebola picada e o tomate aos cubos e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal, e deixar cozinhar lentamente |
| 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 | Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Escorrer o grão-de-bico. 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. Acompanhar com batata cozida |
| 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 | 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 | 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 | Capitações (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. 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. 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

| 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 | Capitações (peso bruto em g ou ml por criança) | | Procedimentos de preparação e confeção |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 3-6 anos | 6-10 anos | |
| Tomate | 80g | 90g | Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o tomate em metades e colocar numa taça. Temperar com sal, azeite, pimenta e orégãos. |
| 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 | 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 | 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 contem |

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