

FERIADO

Terça-feira, 2 de janeiro

Frittata (tortilha) de espargos, cogumelos e queijo

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	
Ovo	1 ovo classe L OU 70ml de ovo pasteurizado	2 ovos classe M ou 85 ml de ovo pasteurizado	<p>Pré-aquecer o forno a 200°C. Lavar as batatas, descascar e cozê-las em água com um pouco de sal Eliminar a base dos espargos e raspar com um descascador a película fibrosa que os envolve. Cortar em pedaços. Lavar os cogumelos e cortar em laminas. Reservar. Cortar o queijo feta em cubos e reservar (opcional). Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, os espargos e os cogumelos até estarem cozinhados. Numa tigela, misturar os ovos e temperar com pimenta, orégãos e salsa. Adicionar os legumes aos ovos batidos. Por cima, distribuir os cubos de queijo. Colocar as batatas cortadas às rodelas no fundo de um tabuleiro e levar ao forno por cerca de 20 minutos (ou até estarem cozinhadas) e sobre as batatas cobrir com a mistura dos ovos com os legumes. De seguida, levar ao forno mais 10 minutos (ou até ficar firme) para acabar de cozinhar. Decorar com folhas de salsa. (opcional)</p>
Espargos	50g	60g	
Cogumelos	50g	60g	
Cebola	25g	25g	
Batata	60g	80g	
Queijo feta ou mozzarella	30g	40g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Azeite	5ml	7ml	
Salsa (opcional)	1,3g	1,3g	
Orégãos	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.

Cogumelos Salteados			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteados			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Cogumelos	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 cogumelos até amolecerem.
Alho	5ml	7ml	
Azeite	1,5g	2g	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	320	40,1	20	4
6-10 anos	380	45,5	23,3	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 ovo. Contém produtos à base leite.

Quarta-feira, 3 de janeiro

Massada de peixe

Massa com abrótea estufada			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do 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	
Abrótea	85g	100g	Limpar e preparar as postas de abrótea. Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. Estufar a cebola, o alho, o pimento e o tomate cortado aos cubos em azeite. Acrescentar água e o peixe. Temperar com sal e deixar estufar em lume brando durante 20 minutos. Acrescentar novamente água e a massa. Retificar o tempero e deixar cozinhar por mais 20 minutos.
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Alho	1,2g	1,5g	
Pimento	20g	20g	
Massa cotovelinhos/macarronete	20g	30g	

*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 e cebola			
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	
Alface	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança
Cebola	20g	25g	

Azeite	2ml	4ml	alimentar. Preparar a alface. Cortar a cebola em meias luas finas. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
--------	-----	-----	--

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	310,4	31,5	20,2	5,5
6-10 anos	378,1	38,8	24,1	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
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Contém peixe.

Quinta-feira, 4 de janeiro

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	
Frango	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o frango 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 o frango, o feijão-verde 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	
Feijão-verde	40g	50g	
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.
Tomate	35g	35g	

Cebola	20g	20g	Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal, e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal	≤0,1g	≤0,1g	
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	315	27,9	15,2	6
6-10 anos	375	36,2	17,7	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.

Sexta-feira, 5 de janeiro

Red fish estufado com batata assada

Red fish			
Componente da refeição: Conduto do 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	
Peixe vermelho	50g	60g	<p>Limpar e preparar o peixe. Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. Estufar a cebola, o alho, o tomate aos cubos e o pimento cortado em pequenos bocados, juntamente com o azeite e acrescentar um pouco de água. Quando os hortícolas estiverem cozinhados, triturar com a varinha mágica. Acrescentar o peixe. Temperar com sal, louro e alecrim e ir acrescentando água (de modo a controlar a espessura do molho). Deixar estufar em lume brando durante 30 minutos.</p>
Cebola	25g	25g	
Pimento	20g	20g	
Alho	1,2g	1,5g	
Tomate	25g	25g	
Azeite	1ml	1ml	
Louro	0,1g	0,1g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alecrim	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	<p>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.</p>
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	

Alho	1,2g	1,5g
------	------	------

Salada de alface e pepino			
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 e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
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	25	17	4,5
6-10 anos	370	32	20	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
Contém peixe.

Segunda-feira, 8 de janeiro

Massa Primavera

Massa Primavera			
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	
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 (opcional)	10g	q.b	
Amêndoa ralada (opcional)	10g	q.b	
Manjeriço	0,1g	0,1g	

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

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	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	325	38	15	6,2
6-10 anos	380	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.

Terça-feira, 9 de janeiro

Arroz de atum 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	
Atum em conserva	85g	90g	Preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Escorrer o atum. 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. Tapar e deixar cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto, juntar o atum e misturar. 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.

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	310	26,9	16,5	7
6-10 anos	370	35,8	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

Contem peixe.

Quarta-feira, 10 de janeiro

Cubinhos de peru estufados com e massa

Cubinhos de peru com cogumelos			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Peru	120g	140g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o peru 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. Juntar a cenoura e temperar com uma pitada de sal e pimentão doce. Juntar o peru 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	
Cenoura	30g	30g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1	
Salsa	0,8	1,3g	

Massa			
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	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescentar a massa espiral e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa
Azeite	0,5ml	0,5ml	

Massa espiral ou outra	30g	40g	para três de água).
------------------------	-----	-----	---------------------

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	

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	365	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.

Quinta-feira, 11 de janeiro

Caldeirada de peixe

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	
Red-fish	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Preparar o peixe de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Limpá-lo de peles e gorduras visíveis No fundo do tacho dispõe-se a primeira camada da caldeirada começando com a cebola às rodelas, o tomate – também às rodelas – pimento às tiras, sal, louro e pimenta. Por cima colocam-se as batatas cortadas às rodelas e finalmente o peixe. Continua-se por esta ordem, terminando com uma camada de bacalhau, cebola, tomate e pimento. Juntar água e regar com um fio de azeite. Deixar cozer em lume brando durante cerca de 30 minutos.
Tomate	50g	65g	
Cebola	25g	25g	
Batatas	80g	100g	
Pimentos	10g	10g	
Azeite	3ml	5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Pimenta; 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.

Salada de alface, pepino e tomate

Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal

Método de confeção: Cru

Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
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-cereja	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*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	300	33	15	4
6-10 anos	369	42	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
Contém peixe

Sexta-feira, 12 de janeiro

Esparguete à bolonhesa

Bolonhesa			
Componente da refeição: Conduto do 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	
Carne de vitela picada	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume o azeite, acrescentar o alho, a cebola picada, deixar alourar e juntar o tomate em cubos e concentrado. Juntar a carne picada e deixar estufar em lume brando. No final, salpicar com o manjeriço e orégãos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Manjeriço (opcional)	0,8g	1,3g	
Orégãos	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	30g	40g	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	

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 (em alternativa, substituir por cogumelos)	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	305	39	15	4,5
6-10 anos	365	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.

Segunda-feira, 15 de janeiro

Tortilha de espinafres, tomate e queijo

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	
Ovo	1 ovo classe L OU 70ml de ovo pasteurizado	2 ovos classe M ou 85 ml de ovo pasteurizado	<p>Pré-aquecer o forno a 180°C. Numa tigela, bater os ovos com o queijo e temperar com sal, pimenta e noz-moscada.</p> <p>Lavar os cogumelos e cortar em lâminas; ralar a cenoura e de seguida juntar ambos ao preparado anterior. Juntar também os espinafres e os tomate cherry cortados em metades. Bater os ovos e juntar ao preparado anterior.</p> <p>Colocar as batatas cortadas às rodelas no fundo de um tabuleiro e levar ao forno por cerca de 20 minutos (ou até estarem cozinhadas) e sobre as batatas cobrir com a mistura dos ovos com os legumes. De seguida, levar ao forno mais 10 minutos (ou até ficar firme) para acabar de cozinhar.</p>
Batata	60g	80g	
Espinafres	60g	80g	
Cogumelos	50g	60g	
Cenoura	30g	30g	
Tomate cherry	20g	30g	
Queijo ricotta/feta/mozzarella	30g	40g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Azeite	5ml	7ml	
Salsa	1,3g	1,3g	
Orégãos	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	<p>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</p>
Cenoura	40g	40g	
Pepino	30g	30g	

Azeite	1,5ml	3,5ml	tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
--------	-------	-------	--

*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	30,1	20	13
6-10 anos	375	35,5	23,3	16

**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

Alergénios

Contém ovos. Contém produtos à base de leite.

Terça-feira, 16 de janeiro

Caril de frango

Caril de grão			
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	
Frango	50g	60g	Preparar a carne segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Limpar a carne de peles e gorduras visíveis, cortá-la em cubos. Numa panela, colocar o azeite e refogar a cebola e o alho. Tapar até a cebola amolecer. Temperar o refogado com sal, pimenta, caril, e cominhos (opcional), depois, juntar o louro. Acrescentar o frango em tiras ou cubos, o leite de coco e se necessário, água. Deixar cozer por cerca de 10 minutos. Servir com arroz!
Caril	0,1g	0,1g	
Leite de côco light	25ml	25ml	
Azeite	3ml	5ml	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g	25g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Cominhos (opcional)	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.

Arroz branco			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Arroz	30g	40g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e alho e deixar cozinhar lentamente
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	

Cebola	20g	20g	por vinte minutos.
--------	-----	-----	--------------------

*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.

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 amolecem.
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	325	27,9	19	6
6-10 anos	385	36,2	21	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

Alergénios
Pode conter frutos de casca rija.

Quarta-feira, 17 de janeiro

Lombos de pescada 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	
Lombos de pescada	50g	60g	<p>Preparar o peixe segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Limpá-lo de peles e espinhas.</p> <p>Picar os tomates e manter o líquido. Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Juntar os tomates e o líquido e temperar com pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar os lombos de pescada e deixar cozinhar.</p> <p>Acompanhar com batata cozida</p>
Batatas	80g	100g	
Cebola	60g	70g	
Tomate	100g	100g	
Azeite	7ml	10ml	
Alho	1,5g	2g	
Pimenta	0,1g	0,1g	

Salada de 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	
Cenoura	30g	30g	<p>Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Ralar a cenoura e cortar o tomate em rodelas. Juntar à alface e temperar com azeite.</p>
alface	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	305	27	16	5
6-10 anos	340	31	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 peixe.

Quinta-feira, 18 de janeiro

Bifes de peru de cebolada com batata corada

Componente da refeição: 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	
Batata	80g	100g	Cortar a cebola em quartos. Cozer os brócolos num tacho à parte. Temperar os bifes de peru com azeite, alho em pó, pimentão doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar. Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o tofu e servir com batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.
Cebola	40g	50g	
Tofu	50g	60g	
Alho	1,5g	2g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Brócolos	60g	80g	
Azeite	5ml	7ml	

*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.

Batatas coradas			
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. Cozer as batatas. Depois de cozidas, colocar num tabuleiro as batatas cortadas aos cubos, com sal e um fio de azeite. Levar ao forno a 160°C, durante 10-20 minutos (até dourarem).
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	320	35	16,4	6
6-10 anos	380	43,3	20,7	8,4

**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, 19 de janeiro

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	
Salmão	50g	60g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cozer o peixe. Cozer a batata, a cenoura e o feijão verde e de seguida, escorrer. Misturar o salmão com os legumes cozidos e 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.

Salada de alface 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	

Alface	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Preparar a alface. Cortar o tomate em rodela. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate	20g	25g	
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	310	29,1	13	9
6-10 anos	370	43,1	16	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 peixe. Pode conter frutos de casca rija.

Segunda-feira, 22 de janeiro

“Risotto” (arroz cremoso) de legumes

Risotto 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	
Arroz para risotto	50g	60g	Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para risotto e saltear um pouco. Adicionar a água, os brocolos picados, a abóbora em cubos pequenos e os cogumelos laminados finos. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar o queijo e envolver bem. Antes de servir, salpicar com mais queijo (opcional).
Brócolos	50g	60g	
Cogumelos	50g	60g	
Cebola	20g	20g	
Abóbora “limpa”	60g	80g	
Azeite	3ml	5ml	
Queijo mozzarella	20g	25g	
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

Salada de alface, pepino 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
alface	50g	50g	

Tomate-cereja	30g	30g	rodela e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura 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	350	40	12	9
6-10 anos	395	45	15	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 frutos de casca rija, contém produtos à base de leite

Terça-feira, 23 de janeiro

Salada de frango e legumes 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	
Frango (peito ou perna)	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o frango com sal, sumo de limão e alho esmagado. Levar ao lume o azeite, acrescentar a cebola e deixar alourar por 5 minutos. Acrescentar o frango e deixar cozinhar. Cozer a batata doce, a cenoura e o feijão verde e de seguida, escorrer. Misturar o frango 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 doce	60g	80g	
Cebola	25g	25g	
Cenoura	30g	40g	
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.

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	305	29,1	14	7
6-10 anos	365	35	18	10

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Quarta-feira, 24 de janeiro

Massinha de peixe com legumes

Massa de legumes			
Componente da refeição: 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	
Perca	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume uma panela com água, sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescentar a massa espiral e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Noutra panela, cozer o peixe. Numa terceira panela com água a ferver, colocar a cozer as ervilhas, a cenoura aos cubos, o feijão-verde e a couve flor. Numa frigideira, colocar um fio de azeite e adicionar o alho-francês previamente preparado e cortado em pedaços e os cogumelos e deixar a saltear. Quando os legumes e a massa estiverem cozidos, escorrer a água e juntar na frigideira. Por fim, juntar o peixe. Temperar com alho e orégãos e deixar cozinhar.
Alho-francês	40g	50g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Feijão-verde	40g	50g	
Cenoura	30g	40g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	
Massa espiral	30g	40g	
Cogumelos	50g	60g	
Alho	1,2g	1,5g	
Couve-flor	45g	60g	
Orégãos	0,1g	0,1g	

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

Salada de alface e cebola

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	
Cebola	20g	20g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola em meias luas finas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
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	316	40,8	17,1	7,8
6-10 anos	375	47	20	9,9

**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. Contem peixe

Quinta-feira, 25 de janeiro

Feijoadá

Feijão branco, cubos de cenoura e couve-lombarda			
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 branco seco	40g	50g	Colocar o feijão a demolhar na véspera. No dia, preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Limpar a carne de peles e gorduras visíveis, cortá-la em cubos. Cozer o feijão numa panela com água e sal. Noutra panela, adicionar um fio de azeite, alho e cebola picada e deixar cozinhar 5 minutos até esta ficar translúcida. Acrescentar a carne. Juntar o tomate aos cubos e a cenoura às rodelas e deixar cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescentar a couve cortada em bocados grossos e deixar cozinhar cerca de 10 a 15 minutos. Adicionar o feijão cozido e a água de cozedura. Deixar ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
Carne de porco magra	30g	40g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Azeite	2ml	4ml	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	
Tomate	25g	25g	
Cenoura	40g	40g	
Couve-lombarda	50g	60g	

Arroz branco			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		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 envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e alho e deixar cozinhar lentamente por vinte
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	

Cebola	20g	20g	minutos.
--------	-----	-----	----------

*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.

Repolho cozido			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Repolho	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar o repolho 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	345	34	19	4,6
6-10 anos	390	40,5	21	6,7

**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, 26 de janeiro

Empadão de peixe

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.

Salada de alface, pepino 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	

	3-6 anos	6-10 anos	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Ralar a cenoura e cortar o tomate às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
alface	50g	50g	
Tomate-cereja	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	360	35	19	9
6-10 anos	400	42	22	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 peixe. Pode conter leite. Pode conter vestígios de cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais.

Segunda-feira, 29 de janeiro

Ovos Mexidos com cogumelos e arroz ao alho

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	
Ovo	1 ovo classe L OU 70ml de ovo pasteurizado	2 ovos classe M ou 85 ml de ovo pasteurizado	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os cogumelos em lâminas. Bater os ovos com uma pitada de sal e pimenta e juntar os cogumelos. 3º Numa sertã com um fio de azeite acrescentar o preparado de ovos e mexer até os ovos ficarem consistentes e cremosos
Cogumelos	70g	90g	
Sal	<0,2g	<0,2g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Azeite	5ml	7ml	

*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 ao alho			
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	Picar o alho. Fazer um refogado com o alho, azeite e sal. Quando o alho estiver dourado, juntar o arroz e misturar. De seguida, juntar a água e deixar cozer.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	20g	20g	

Salada de alface, cebola e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	Captações (peso bruto em g ou ml por criança)		Procedimentos de preparação e confeção
	3-6 anos	6-10 anos	
Cebola	20g	20g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e o tomate às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
alface	50g	50g	
Tomate-cereja	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**				
	Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
3-6 anos	302	30	14	6
6-10 anos	362	35	16,5	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
Ovos

Terça-feira, 30 de janeiro

Couscous de vegetais e frango

Couscous de vegetais e grão			
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	
Couscous	50g	60g	<p>Limpar a carne de peles e gorduras visíveis, cortá-la em cubos. Cortar as cebolas em rodelas finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar a cebola e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até que a cebola fique macia, mexendo de vez em quando. Juntar as cenouras, os cogumelos e misturar com a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes amaciarem.</p> <p>Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o frango e deixar cozinhar.</p> <p>Colocar os couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.</p>
Abóbora	40g	50g	
Cebola	25g	25g	
Cenoura	30g	40g	
Cogumelos	40g	50g	
Couve-flor	40g	50g	
Curgete	40g	50g	
Frango	50g	60g	
Salsa	1g	1g	
Azeite	5ml	7ml	

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	311,5	38	17	8
6-10 anos	385	43	20,8	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

Quarta-feira, 31 de janeiro

Arroz de legumes com tofu

Tofu			
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	
Atum	85g	90g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Escorrer o atum. 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 atum e misturar suavemente no preparado anterior. Tapar e deixar cozer em lume brando durante cerca de 10 minutos. Quando estiver pronto, retirar do lume. 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	

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

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

*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	330	30	17	6,5
6-10 anos	380	35,5	20	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 peixe.

Quinta-feira, 1 de fevereiro

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

Salada mexicana			
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	20g	30g	<p>Cozer a batata cortada em cubos, bem como os restantes legumes em pedaços pequenos.</p> <p>Numa frigideira, colocar um fio de azeite, e saltear a carne picada.</p> <p>Depois de cozidos os legumes e as batatas, misturar o feijão vermelho (previamente cozido), a carne moída e o milho.</p> <p>Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada e servir</p>
Carne moída (mistura aves / vaca)	40g	50g	
Batata	60g	80g	
Cenoura	40g	50g	
Feijão verde	20g	30g	
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.

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	

*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	37	18	8
6-10 anos	390	42	20	10

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Sexta-feira, 2 de Fevereiro

Perca estufada com tomate e cogumelos e massa

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	
Filetes de perca	50g	60g	Lavar e preparar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Preparar o peixe de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Limpá-lo de peles e espinhas. Numa panela, colocar o azeite, cebola às rodelas, tomate aos cubos e concentrado e deixar cozinhar durante 5 minutos. Acrescentar água conforme necessário e acrescentar o peixe. Temperar com alho, tomilho e pimentão-doce e deixar estufar.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	
Tomilho	0,1g	0,1g	
Pimentão-doce	0,1g	0,1g	

Massa espiral			
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	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescentar a massa espiral e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Massa espiral (ou outra)	30g	40g	

*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	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	315	29,3	17,1	8
6-10 anos	375	39,7	21,5	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
Soja e produtos à base de soja. Pode conter vestígios de cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais e de sementes de sésamo.