EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 21 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão-verde	111
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas[1,2,4,6,10,12,14]	571
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	551
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**978**
	Total da ementa vegetariana	**958**

TERÇA-FEIRA – 22 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e [1, 3]	457
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas [1,3]	408
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**813**
	Total da ementa vegetariana	**764**

QUARTA-FEIRA – 23 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Empadão com lascas de peixe e legumes[3,4]	354
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes	393
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**709**
	Total da ementa vegetariana	**748**

QUINTA-FEIRA – 24 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Canja (sem chouriço) [1,3]	127
Sopa Ementa Vegetariana	Canja vegetariana [1,3]	98
Prato Ementa Geral	Frango assado com batata frita	407
Prato Ementa Vegetariana	Feijão-verde em molho de tomate com arroz de ervilhas	478
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Iogurte[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**830**
	Total da ementa vegetariana	**872**

SEXTA-FEIRA – 25 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda [6,13]	145
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada [4]	364
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada e brócolos [1,6,12]	350
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**845**
	Total da ementa vegetariana	**831**

Bem-vindos a um novo ano letivo!

Este ano a ementa escolar traz uma novidade.

Todas as semanas vais encontrar neste espaço informações e dicas sobre alimentação, saúde, sustentabilidade e ambiente.

O objetivo é ajudar-te a fazer escolhas mais informadas e conscientes, mostrando que pequenos hábitos podem fazer a diferença.

Aceita o desafio e acompanha-nos ao longo do ano!



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 28 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Abóbora com espinafre	78
Prato Ementa Geral	Carbonara [1,3,6,7]	453
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana [1,3,6]	460
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**831**
	Total da ementa vegetariana	**838**

TERÇA-FEIRA – 29 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Caldo verde	150
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá [3,4]	340
Prato Ementa Vegetariana	Alho-francês à Gomes de Sá	279
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**826**
	Total da ementa vegetariana	**765**

QUARTA-FEIRA – 30 SETEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com batata assada	383
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	456
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**770**
	Total da ementa vegetariana	**843**

QUINTA-FEIRA – 1 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Feijoada de chocos com arroz branco	529
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de feijão e legumes	369
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**881**
	Total da ementa vegetariana	**721**

SEXTA-FEIRA – 2 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Frango estufado com massa fusili [1,3]	451
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa fusili [1,3]	436
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**894**
	Total da ementa vegetariana	**879**

Sabores do Outono

Com a chegada do Outono, chegam também frutos deliciosos e muito nutritivos, como a maçã, a pera, a romã, o dióspiro, a noz, a castanha e o marmelo.

São ricos em vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes, nutrientes importantes para a saúde e o bom funcionamento do organismo.

Optar por frutos da época é uma escolha mais sustentável, ajudando a reduzir o impacto ambiental.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 5 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa		
Prato Ementa Geral		
Prato Ementa Vegetariana		
Salada/Hortícolas		
Pão		
Sobremesa		
	Total da ementa geral Total da ementa vegetariana	

FERIADO

TERÇA-FEIRA – 6 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada panados com arroz de tomate [1,2,4,6,7,9,10,14]	500
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres [6,13]	391
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**922**
	Total da ementa vegetariana	**813**

QUARTA-FEIRA – 7 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve lombarda	91
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros [6,13]	333
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**785**
	Total da ementa vegetariana	**720**

QUINTA-FEIRA – 8 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Sopa de cação [1,4,6,12]	395
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafre	391
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Pudim[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**775**
	Total da ementa vegetariana	**788**

SEXTA-FEIRA – 9 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão-verde	111
Prato Ementa Geral	Arroz de pato	469
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de ervilhas e cogumelos [6,13]	320
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**864**
	Total da ementa vegetariana	**715**

Alimenta o teu cérebro!

Uma alimentação equilibrada ajuda o cérebro a funcionar melhor.

O peixe gordo, como a sardinha, o carapau e o salmão, é rico em ómega-3, uma gordura essencial que contribui para o normal funcionamento do cérebro. Frutos oleaginosos, ovos, fruta, legumes e cereais integrais também fornecem nutrientes importantes para a memória, a concentração e a aprendizagem.

Dormir bem, praticar exercício físico e beber água são hábitos importantes que ajudam a cuidar da saúde mental.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 12 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura [2,3,4,7,14]	419
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura	638
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**990**

TERÇA-FEIRA – 13 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Massa de peixe [1,4]	402
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados	422
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**808**
	Total da ementa vegetariana	**828**

QUARTA-FEIRA – 14 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura)	442
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes [6,13]	405
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**797**
	Total da ementa vegetariana	**760**

QUINTA-FEIRA – 15 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa Ementa Geral	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Pescada e ovo com batata cozida [3,4]	293
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) [6,13]	376
Salada/Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	67
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Iogurte[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**854**

SEXTA-FEIRA – 16 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Juliana	125
Prato Ementa Geral	Bife de frango com esparguete [1,3]	438
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto	530
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**859**
	Total da ementa vegetariana	**951**

Dia Mundial da Alimentação

No Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) lembra-te de que as tuas escolhas alimentares têm um impacto significativo na saúde de hoje e do futuro.

Uma alimentação equilibrada, rica em fruta, legumes, leguminosas, cereais integrais e peixe, e pobre em alimentos processados ajuda a prevenir doenças como a obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares.

Sabias que…

A alimentação é um dos principais fatores de risco para doenças crónicas, que podem ser prevenidas através de hábitos de vida saudáveis?



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 19 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura	56
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão [3,6,7,13]	472
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz [6,13]	490
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**827**
	Total da ementa vegetariana	**845**

TERÇA-FEIRA – 20 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Grão com espinafre	149
Prato Ementa Geral	Caldeirada de lulas [1,2,3,4,7,14]	358
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes [6,13]	405
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e agrião	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**803**
	Total da ementa vegetariana	**850**

QUARTA-FEIRA – 21 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Empadão de frango com cogumelos e cenoura	431
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja [1,3,6]	522
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**783**
	Total da ementa vegetariana	**874**

QUINTA-FEIRA – 22 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Caldo verde	150
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas [4,7]	383
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	346
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**832**
	Total da ementa vegetariana	**795**

SEXTA-FEIRA – 23 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de legumes	66
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete [1,3]	459
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres [1,6]	438
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**825**
	Total da ementa vegetariana	**804**

Pequeno-almoço: energia para começar o dia

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e ajuda a repor a energia após o jejum noturno.

Quando é equilibrado, contribui para uma melhor concentração, memória e desempenho nas atividades escolares.

Inclui:

- um alimento do grupo dos cereais, de preferência integrais,
- um alimento rico em proteínas, como o leite, iogurte ou ovo,
- uma peça de fruta para começar o dia com energia.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 26 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve lombarda	91
Prato Ementa Geral	Arroz de atum [4]	486
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa [1,3]	436
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**871**
	Total da ementa vegetariana	**821**

TERÇA-FEIRA – 27 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Salada quente de frango com massa fusili, cenoura, brócolos, cogumelos e ananás	489
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas [1,3]	408
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**845**
	Total da ementa vegetariana	**764**

QUARTA-FEIRA – 28 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Atum, ovo e batata cozida [3,4,12]	389
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) [6,13]	376
Salada/Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	53
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	98,8
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**758**

QUINTA-FEIRA – 29 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de legumes	66
Prato Ementa Geral	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, cenoura, nabo, massa, carne de porco e de frango, chouriço) [1,3,6,7,12,13]	465
Prato Ementa Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) [1,3,6,13]	410
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Pudim[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**804**
	Total da ementa vegetariana	**749**

SEXTA-FEIRA – 30 OUTUBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Lombos de pescada no forno em molho de tomate e arroz branco [4]	480
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**902**
	Total da ementa vegetariana	**813**

Abóboras e Halloween

A tradição das abóboras do Halloween nasceu na Irlanda. Segundo uma antiga lenda, um homem chamado Jack vagueava na escuridão com uma lanterna feita de um nabo escavado. Quando os irlandeses emigraram para a América, passaram a utilizar abóboras, por serem maiores e mais fáceis de esculpir.

Além de símbolo desta celebração, a abóbora é um alimento típico do outono, rico em vitamina A, importante para a visão, a pele e o sistema imunitário, além de fornecer fibra, que contribui para a saúde digestiva.

Depois da decoração, aproveita-a para preparar uma sopa, um puré ou até uma sobremesa!



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 2 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão-verde	111
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas[1,2,4,6,10,12,14]	571
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	551
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**978**
	Total da ementa vegetariana	**958**

TERÇA-FEIRA – 3 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e [1, 3]	457
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas [1,3]	408
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**813**
	Total da ementa vegetariana	**764**

QUARTA-FEIRA – 4 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Empadão com lascas de peixe e legumes[3,4]	354
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes	393
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**709**
	Total da ementa vegetariana	**748**

QUINTA-FEIRA – 5 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Canja (sem chouriço) [1,3]	127
Sopa Ementa Vegetariana	Canja vegetariana [1,3]	98
Prato Ementa Geral	Frango assado com batata frita	407
Prato Ementa Vegetariana	Feijão-verde em molho de tomate com arroz de ervilhas	478
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Iogurte[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**830**
	Total da ementa vegetariana	**872**

SEXTA-FEIRA – 6 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão branco com couve lombarda [6,13]	145
Prato Ementa Geral	Red fish no forno com batata assada [4]	364
Prato Ementa Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada e brócolos [1,6,12]	350
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**845**
	Total da ementa vegetariana	**831**

Peixe: porque deve estar presente na alimentação?

O peixe é uma excelente fonte de proteínas de elevada qualidade, essenciais para o crescimento, manutenção da massa muscular e a recuperação dos tecidos.

Os peixes gordos, como a sardinha, o carapau ou o salmão, fornecem ainda ácidos gordos ómega-3, importantes para o normal funcionamento do cérebro e do coração.

Sabias que…

Tal como acontece com a fruta e os legumes, também existem peixes da época? Respeitar a sazonalidade ajuda a proteger os recursos marinhos e contribui para uma pesca mais sustentável.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 9 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Abóbora com espinafre	78
Prato Ementa Geral	Carbonara [1,3,6,7]	453
Prato Ementa Vegetariana	Carbonara vegetariana [1,3,6]	460
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**831**
	Total da ementa vegetariana	**838**

TERÇA-FEIRA – 10 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Caldo verde	150
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá [3,4]	340
Prato Ementa Vegetariana	Alho-francês à Gomes de Sá	279
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**826**
	Total da ementa vegetariana	**765**

QUARTA-FEIRA – 11 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	88
Prato Ementa Geral	Lombo de porco no forno com batata assada	383
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	456
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**770**
	Total da ementa vegetariana	**843**

QUINTA-FEIRA – 12 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Feijoada de chocos com arroz branco	529
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de feijão e legumes	369
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**881**
	Total da ementa vegetariana	**721**

SEXTA-FEIRA – 13 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Frango estufado com massa fusili [1,3]	451
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa fusili [1,3]	436
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	63
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**894**
	Total da ementa vegetariana	**879**

S. Martinho: tradição com sabor a castanha

O São Martinho, é celebrado a 11 de novembro, é uma tradição que junta famílias e amigos e onde as castanhas assadas são as grandes protagonistas. A castanha é um alimento muito nutritivo, rica em fibra, que contribui para o bom funcionamento do intestino e ajuda a prolongar a sensação de saciedade. Fornece ainda hidratos de carbono complexos, vitaminas do complexo B e minerais, sendo uma excelente fonte de energia para o dia a dia.

Podem fazer parte dos lanches ou das refeições principais, na sopa, nos acompanhamentos de carne ou peixe e até em sobremesas.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 16 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de legumes	66
Prato Ementa Geral	Esparguete à bolonhesa[1,3,6,12]	422
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja [1,3,6,12]	522
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**787**
	Total da ementa vegetariana	**887**

TERÇA-FEIRA – 17 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Filetes de pescada panados com arroz de tomate [1,2,4,6,7,9,10,14]	500
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres [6,13]	391
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**922**
	Total da ementa vegetariana	**813**

QUARTA-FEIRA – 18 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve lombarda	91
Prato Ementa Geral	Carne de porco à Portuguesa com batata assada	398
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz e coentros [6,13]	333
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**785**
	Total da ementa vegetariana	**720**

QUINTA-FEIRA – 19 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Sopa de cação [1,4,6,12]	395
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafre	391
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Pudim[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**775**
	Total da ementa vegetariana	**788**

SEXTA-FEIRA – 20 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão-verde	111
Prato Ementa Geral	Arroz de pato	469
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de ervilhas e cogumelos [6,13]	320
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**864**
	Total da ementa vegetariana	**715**

Alimentação: pode ajudar-te a aprender melhor?

Estudar exige concentração, memória e energia — e a alimentação pode ajudar!

Fazer refeições equilibradas e regulares fornece ao cérebro a energia e os nutrientes de que necessita para funcionar. Fruta, legumes, cereais integrais, peixe, ovos, frutos oleaginosos e água são bons aliados. Mas não é só o que comes que conta: dormir bem, fazer atividade física e fazer pausas durante o estudo também são importantes para aprender melhor.

Sabias que…

Mesmo uma ligeira desidratação pode afetar a atenção e a concentração?

A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 23 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura [2,3,4,7,14]	419
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura	638
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**990**

TERÇA-FEIRA – 24 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Agrião	107
Prato Ementa Geral	Massa de peixe [1,4]	402
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes assados	422
Salada/Hortícolas	Salada de alface, agrião e tomate	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**808**
	Total da ementa vegetariana	**828**

QUARTA-FEIRA – 25 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura)	442
Prato Ementa Vegetariana	Jardineira de legumes [6,13]	405
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**797**
	Total da ementa vegetariana	**760**

QUINTA-FEIRA – 26 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa Ementa Geral	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Pescada e ovo com batata cozida [3,4]	293
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) [6,13]	376
Salada/Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	67
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Iogurte[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**854**

SEXTA-FEIRA – 27 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Juliana	125
Prato Ementa Geral	Bife de frango com esparguete [1,3]	438
Prato Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz e feijão preto	530
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**859**
	Total da ementa vegetariana	**951**

Sopa: porque devemos comer todos os dias?

A sopa é uma forma simples e saborosa de consumir de hortícolas. Uma sopa de legumes fornece fibra, vitaminas, minerais e água, contribuindo para o bom funcionamento do organismo e para uma alimentação equilibrada. Ajuda a aumentar a saciedade, especialmente quando inclui leguminosas. Além disso, é uma excelente forma de variar os legumes que consumimos ao longo da semana.

Sabias que…

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo diário de pelo menos 400g/dia de fruta e produtos hortícolas?

A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 30 NOVEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura	56
Prato Ementa Geral	Ovos mexidos com fiambre com arroz de feijão [3,6,7,13]	472
Prato Ementa Vegetariana	Chili vegetariano com arroz [6,13]	490
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**827**
	Total da ementa vegetariana	**845**

TERÇA-FEIRA – 1 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa		
Prato Ementa Geral		
Prato Ementa Vegetariana		
Salada/Hortícolas		
Pão		
Sobremesa		
	Total da ementa geral	
	Total da ementa vegetariana	

FERIADO

QUARTA-FEIRA – 2 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Empadão de frango com cogumelos e cenoura	431
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja [1,3,6]	522
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**783**
	Total da ementa vegetariana	**874**

QUINTA-FEIRA – 3 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Caldo verde	150
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas [4,7]	383
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	346
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**832**
	Total da ementa vegetariana	**795**

SEXTA-FEIRA – 4 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de legumes	66
Prato Ementa Geral	Frango em molho de tomate com esparguete [1,3]	459
Prato Ementa Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres [1,6]	438
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**825**
	Total da ementa vegetariana	**804**

Frutos oleaginosos: pequenos, mas poderosos!

Nozes, amêndoas, avelãs, pistácios e cajus são exemplos de frutos oleaginosos. Apesar do seu pequeno tamanho, são ricos em gorduras saudáveis, proteínas, fibra, vitaminas e minerais, uma combinação que contribui para prolongar a sensação de saciedade. As nozes destacam-se ainda pelo seu conteúdo em ómega-3, importante para o normal funcionamento do cérebro e do coração.

É uma boa opção para um lanche ou para complementar refeições.



A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 7 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Couve lombarda	91
Prato Ementa Geral	Arroz de atum [4]	486
Prato Ementa Vegetariana	Estufado de legumes com massa [1,3]	436
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e agrião	21
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**871**
	Total da ementa vegetariana	**821**

TERÇA-FEIRA – 8 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa		
Prato Ementa Geral		
Prato Ementa Vegetariana		
Salada/Hortícolas		
Pão		
Sobremesa		
	Total da ementa geral	
	Total da ementa vegetariana	

FERIADO

QUARTA-FEIRA – 9 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Atum, ovo e batata cozida [3,4,12]	389
Prato Ementa Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, ervilhas e milho) [6,13]	376
Salada/Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	53
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	98,8
	Total da ementa geral	**771**
	Total da ementa vegetariana	**758**

QUINTA-FEIRA – 10 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de legumes	66
Prato Ementa Geral	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, cenoura, nabo, massa, carne de porco e de frango, chouriço) [1,3,6,7,12,13]	465
Prato Ementa Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) [1,3,6,13]	410
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Pudim[7] / Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**804**
	Total da ementa vegetariana	**749**

SEXTA-FEIRA – 11 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão com espinafre	138
Prato Ementa Geral	Lombos de pescada no forno em molho de tomate e arroz branco [4]	480
Prato Ementa Vegetariana	Legumes assados no forno	391
Salada/Hortícolas	Salada de alface, pepino e coentros	11
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**902**
	Total da ementa vegetariana	**813**

Menos desperdício, mais aproveitamento!

Grande parte dos alimentos que compramos acaba por não ser consumida e ir para o lixo. Tinhas noção disso?

Em casa, pequenas mudanças podem fazer a diferença: planear as refeições, verificar o que já temos antes de comprar, conservar corretamente os alimentos e aproveitar as sobras são formas simples de reduzir o desperdício. Fruta demasiado madura pode transformar-se num batido, legumes podem dar origem a uma sopa e sobras de refeições podem ser reinventadas.

Aproveitar os alimentos permite poupar dinheiro e reduzir o impacto da nossa alimentação no ambiente.

A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.

EMENTA
2026/2027

SEGUNDA-FEIRA – 14 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Feijão-verde	111
Prato Ementa Geral	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas[1,2,4,6,10,12,14]	571
Prato Ementa Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	551
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	23
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**978**
	Total da ementa vegetariana	**958**

TERÇA-FEIRA – 15 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	56
Prato Ementa Geral	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e [1, 3]	457
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas [1,3]	408
Salada/Hortícolas	Salada de alface, tomate e rúcula	27
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**813**
	Total da ementa vegetariana	**764**

QUARTA-FEIRA – 16 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa	Alho-francês	56
Prato Ementa Geral	Empadão com lascas de peixe e legumes[3,4]	354
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes	393
Salada/Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	26
Pão	Bola de água [1]	174
Sobremesa	Fruta da época	99
	Total da ementa geral	**709**
	Total da ementa vegetariana	**748**

QUINTA-FEIRA – 17 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa		
Sopa Ementa Vegetariana		
Prato Ementa Geral		
Prato Ementa Vegetariana	FÉRIAS	
Salada/Hortícolas		
Pão		
Sobremesa		
	Total da ementa geral	
	Total da ementa vegetariana	

SEXTA-FEIRA – 18 DEZEMBRO		VE(Kcal)
Sopa		
Prato Ementa Geral		
Prato Ementa Vegetariana	FÉRIAS	
Salada/Hortícolas		
Pão		
Sobremesa		
	Total da ementa geral	
	Total da ementa vegetariana	

Natal saudável: celebrar sem exageros

O Natal é tempo de celebrar, conviver e desfrutar dos alimentos tradicionais. Não é preciso excluir os doces ou outros pratos típicos, mas sim apreciá-los com equilíbrio e moderação. Mantém as refeições habituais, inclui fruta e hortícolas, bebe água e evita comer apenas porque a comida está disponível. Lembra-te que uma alimentação saudável não depende de uma refeição ou de um dia, mas dos hábitos que construímos ao longo do tempo.

Podemos tornar o Natal mais sustentável aproveitando as sobras e evitando preparar comida em excesso.

FELIZ NATAL

A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Se é alérgico a algum alimento, por favor contacte os Serviços de Educação do Município e o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz.