

ESCOLAS A TEMPO INTEIRO | SISTEMA DE GESTÃO DIRETA

VOL. II - EMENTAS



ANO LETIVO 2014/2015



1. EMENTAS - CONSTITUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

SEMANA 1 - 2ª FEIRA

SOPA DE COUVE BRANCA E ERVILHAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Ervilha Pilhada	20	20
Abóbora A.	20	20
Cebola	20	20
Cenoura	30	20
Couve branca	30	30
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

LULAS ESTUFADAS COM BATATA ASSADA (OU PURÉ DE BATATA DOCE) E CENOURA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Lulas (ou polvo)	80	60
Batata (ou batata doce)	80	60
Cenoura	15	15
Tomate pelado	15	15
Cebola	20	20
Coentros	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação: Limpe as lulas, corte-as em rodelas finas e tempere com salsa e limão. Leve a estufar lentamente numa mistura de água, azeite, cebola, alho picado e tomate pelado (adicione mais água quando necessário). Acompanhe com batata assada (polvilhe com coentros) e cenoura.

O estabelecimento poderá optar por substituir a batata por batata-doce assada, cozida ou em puré. Neste caso, deverá manter a opção de acompanhamento indicada para a ementa 5 (semana 1-6ª feira). A batata-doce poderá ser servida, numa fase inicial, misturada com a batata (apenas como meio para facilitar a sua introdução - facultativo). A batata doce limita-se à época em que este alimento se encontra a preço acessível.

Se considerar facilitar a aceitação, poderá substituir a batata/batata doce por arroz.

Deverá alternar entre lulas e polvo, ou seja, se optou pelas lulas no próximo mês esta ementa deverá corresponder a polvo (ou vice-versa).

SEMANA 1 – 3ª FEIRA

SOPA DE COUVE FLOR, CENOURA E FEIJÃO

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Nabo	20	20
Abóbora A.	30	30
Cebola	20	20
Cenoura	30	20
Couve flor	30	20
Feijão manteiga	20	15
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Preparação:

Tempere a carne com sal, alho esmagado e sumo de limão. Deixe marinar durante alguns minutos. Prepare um refogado com água, azeite, cebola picada, tomate, pimento (às tiras) e beterraba (ou couve roxa). Deixe cozinhar um pouco. Adicione a carne, orégãos e um pouco de água (adicione mais quando necessário), tape e deixe estufar. Misture com o macarrão (ou sirva separado) e acompanhe com salada de alface e pepino.

MACARRÃO DE FRANGO E PIMENTO COM SALADA (ALFACE E PEPINO)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Macarrão	80	60
Frango	80	60
Cebola	20	20
Pimento vermelho	15	15
Beterraba ou couve roxa	15	15
Tomate	20	20
Alface	30	30
Pepino	20	20
Limão	3	3
Orégãos	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

PRATO ALTERNATIVO: MACARRÃO DE FRANGO COM LEGUMES E ERVAS AROMÁTICAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Macarrão	80	60
Frango	80	60
Cebola	20	20
Pimento vermelho	15	15
Beterraba ou couve roxa	15	15
Tomate pelado	20	20
Alface	30	30
Pepino	20	20
Limão	3	3
Orégãos (e outras ervas ar.)	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação:

De acordo com o descrito anteriormente.

SEMANA 1 – 4ª FEIRA

SOPA DE PIMPINELA E LENTILHAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Pimpinela	50	40
Abóbora A.	20	20
Cebola	20	20
Cenoura	30	20
Lentilhas	20	15
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Preparação: Tempere o peixe com alho, salsa e um pouco de sumo de limão. Num tabuleiro coloque a cebola em rodelas, cenoura e o tomate pelado. Disponha o peixe e leve ao forno. Acompanhe com arroz de tomate e macedónia.

FILETE DE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E MACEDÓNIA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Abrótea	80	60
Arroz	80	60
Tomate pelado	20	20
Alface	30	20
Cebola	10	10
Macedónia	30	30
Tomate (arroz)	20	15
Azeite	5	5
Salsa	2	2
Limão	3	3
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

SEMANA 1 – 5ª FEIRA

SOPA DE ABÓBORA, ACELGAS E ALHO FRANCÊS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Feijão branco	20	20
Abóbora A.	30	30
Cebola	20	20
Acelgas	30	20
Alho francês	30	30
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

CANJA DE GALINHA – FACULTATIVO

(ver condições no manual de procedimentos)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Frango	20	15
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Tomate	10	10
Nabo	20	20
Alho francês (opcional)	10	10
Massa ou Arroz	15	15
Salsa	5	5
Sal	0.75	0.5

OVO ESCALFADO COM MOLHO ESPECIAL DE TOMATE, BATATA ASSADA COM ORÉGÃOS E SALADA (MILHO DOCE E ALFACE)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Ovo	1	1
Batata	80	60
Cebola	20	20
Cenoura	15	15
Pimento verde	15	15
Tomate	15	15
Milho doce	20	20
Alface	20	20
Orégãos	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação:

Prepare o molho de tomate com alho, cenoura, cebola e pimento verde (bem picadinho). Adicione o tomate, desfaça e misture ao preparado anterior. Deixe cozer bem e, se desejar, adicione um pouco de orégãos.

Junte o molho ao ovo e acompanhe com batata assada (aos cubos e temperada com orégãos) e salada de milho doce e alface.

Nota: Em alternativa poderá optar por:

1. "Empadão de ovo e legumes com salada (milho doce e tomate) - Preparação: Num tabuleiro

disponha uma camada de puré de batata, metade dos legumes (feijão verde, cenoura e brócolos) e os ovos. Cubra com os restantes legumes e por fim, outra camada de puré. Leve ao forno e acompanhe com salada de milho doce e tomate.

2. "Ovo escalfado com arroz de cenoura e lentilhas acompanhado de salada de alface e pepino". Neste caso, a ementa do dia anterior deverá ser constituída por batata em substituição do arroz.

SEMANA 1 - 6ª FEIRA

SOPA DE BRÓCOLOS, NABO E COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	50	40
Brócolos	40	40
Abóbora T.	30	30
Cebola	20	20
Nabo	20	20
Couve lombarda	40	40
Cenoura	30	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

MASSA COTOVELO DE PESCADA COM CENOURA E ERVILHAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Pescada	80	60
Massa cotovelo	80	60
Cebola	20	20
Cenoura	20	15
Ervilhas	20	15
Azeite	5	5
Salsa	2	2
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação: Prepare um refogado com uma mistura de água, cebola, cenoura, ervilhas, azeite e alho. Adicione a pescada (previamente cozida), envolva e deixe apurar (adicione mais água quando necessário). Misture o preparado à massa, polvilhe com salsa e está pronto a servir!

Nota: Poderá optar por “rolinhos de pescada” e o respetivo acompanhamento.

SEMANA 2 – 2ª FEIRA

SOPA DE LEGUMES

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Boganga	30	30
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Couve bruxelas	20	20
Feijão verde	20	20
Nabo	20	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

OU

SOPA JULIANA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Nabo	20	20
Abóbora A.	30	30
Cebola	20	20
Cenoura	30	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

FEIJOADA COM ARROZ E CENOURA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Borrego	40	30
Carne de vaca	40	30
Cebola	15	15
Couve picada	15	15
Cenoura (base)	10	10
Feijão encarnado	15	15
Arroz	70	50
Cenoura	30	30
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Coloque o feijão a demolhar no dia anterior. Leve a cozer. Num tacho refogue lentamente uma mistura de água, azeite, cebola e alho (adicione mais água quando necessário).

Adicione a carne (aos pedaços), a cenoura (às rodelas) e polvilhe com salsa. Tape e deixe cozer. Por fim, junte o feijão e a couve. Mexa e deixe apurar. Sirva acompanhado com arroz e cenoura cozida.

Nota: Deverá alternar entre as seguintes variedades de feijão: preto, encarnado ou manteiga.

PRATO ALTERNATIVO: ARROZ À JARDINEIRA (CARNE DE VACA E LEGUMES)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Carne de vaca	100	80
Cebola	20	15
Cenoura	20	15
Tomate pelado	15	10
Nabo	20	20
Feijão verde	20	20
Ervilha verde	20	20
Arroz	40	30
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Corte a carne em pedaços pequenos, tempere e leve a estufar com a cebola, tomate pelado, alho e azeite (adicione mais água quando necessário). Quando a carne estiver quase estufada, acrescente água, cenoura às rodela, nabo, ervilhas e feijão verde. Deixe cozinhar e sirva acompanhado de arroz ou cuscuz.

SEMANA 2 – 3ª FEIRA

SOPA DE ESPINAFRES, COUVE BRANCA E BRÓCOLOS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Abóbora A.	30	30
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Couve branca	20	20
Brócolos	20	20
Espinafres (*)	20	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

(*) Pode alternar espinafres com espigos.

Preparação:

Tempere os filetes com sal, alho picado e orégãos. Num tabuleiro adicione o azeite, disponha a cebola, cubra com o peixe, pimento às tiras e sumo de limão. Junte um pouco de sumo de limão e leve ao forno. Faça acompanhar de puré de batata e tomate.

O tipo de confecção pode ser alterado em função dos recursos de que a escola dispõe (forno, etc...). Poderá optar, se assim o desejar, pela batata cozida ou batata-doce (cozida, assada ou em puré) em substituição do puré de batata.

FILETE DE ESPADA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA E TOMATE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Espada (filete)	80	70
Batata	80	60
Cebola	15	15
Pimento vermelho	15	15
Tomate	30	30
Orégãos	2	2
Limão	3	3
Alho	2	2
Azeite	5	5
Sal	0,75	0,5

Para a preparação do puré de batata poderá optar por adicionar um legume (exemplo: cenoura, tomate, entre outros...) o que irá resultar num preparado com uma cor associada ao ingrediente utilizado (ex: cenoura, puré com tonalidade laranja). Se optar por esta sugestão o legume utilizado para acompanhamento (neste caso brócolos) deverá ser de cor distinta do puré para que o contraste constitua um incentivo à aceitação alimentar.

Nota: Caso tenha optado pela batata na ementa 1 (semana 1- 2ª feira), poderá optar por substituir o puré de batata por batata-doce (cozida, assada ou em puré).

SEMANA 2 – 4ª FEIRA

CALDO VERDE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Cebola	30	30
Nabo	20	20
Couve galega	40	40
Alho	2	2
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Obs: Se desejar poderá adicionar um pouco de cenoura (15-20g) ao caldo verde.

PEITO DE PERÚ NO FORNO COM LENTILHAS E ESPARGUETE DE LEGUMES

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Perú	80	60
Esparguete	80	60
Lentilhas (*)	15	10
Feijão verde	15	10
Cenoura	15	10
Cebola	15	10
Tomate	15	10
Nabo	15	10
Couve Bruxelas	15	10
Coentros	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Demolhe as lentilhas de véspera. Tempere o peru com alho, sal e coentros. Num tabuleiro adicione o azeite, metade da cebola e tomate. Junte a carne, as lentilhas e cubra com a restante metade do preparado. Leve ao forno.

Coza a massa com os legumes (feijão verde, cenoura, nabo e couve bruxelas).

Nota: Poderá optar por servir a massa e os legumes separadamente. (*)

Pode adicionar às lentilhas, se assim o desejar, maçã ou pimento.

SEMANA 2 – 5ª FEIRA

SOPA DE FEIJÃO VERDE E ABÓBORA AMARELA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata doce	40	30
Abóbora A.	40	30
Cebola	20	20
Feijão verde	40	30
Cenoura	30	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Preparação: Tempere o peixe com sal, alho picado e orégãos. Num tabuleiro adicione o azeite, disponha metade da cebola, tomate e cubra com o peixe. Junte a restante cebola, o tomate e leve ao forno. Faça acompanhar de arroz de tomate e pimento e salada de alface.

Poderá optar por "Arroz de peixe com cenoura e ervilhas"

() Peixe fresco: categoria peixe fino. Deverá efectuar os pedidos doseadamente, o tipo de peixe variará em função da disponibilidade e preço "do dia".*

PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTO ACOMPANHADO COM ALFACE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Peixe (*)	100	80
Arroz	70	60
Ervilhas	20	15
Cebola	15	15
Tomate (peixe)	15	15
Pimento verde	10	10
Tomate (arroz)	10	10
Orégãos	2	2
Alho	2	2
Azeite	5	5
Sal	0,75	0,5

SEMANA 2 – 6ª FEIRA

SOPA DE TOMATE, CENOURA E ALHO FRANCÊS COM COENTROS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Abóbora T.	30	30
Cebola	20	20
Alho francês	20	20
Tomate	30	30
Cenoura	30	30
Coentros	2	2
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

COELHO ESTUFADO COM MOLHO DE LEGUMES, BATATA ASSADA E ERVILHAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Coelho	100	80
Cebola	20	15
Cenoura	20	15
Tomate pelado	15	10
Pimpinela	20	15
Massa parafuso	80	60
Ervilhas	30	30
Salsa	2	2
Alho	2	2
Limão	3	3
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação:

Corte o coelho e tempere com sal, alho, salsa e sumo de limão. Prepare um refogado com uma mistura de água, azeite, cebola (às rodela) e tomate pelado. Deixe alourar e junte o coelho.

Adicione a cenoura e a pimentela. Polvilhe com salsa e adicione mais água. Tape o tacho e deixe ferver lentamente. Acompanhe com batata assada (ou cozida) e ervilhas.

PRATO ALTERNATIVO: "Ensopadinho de Coelho e feijão com batata e ervilhas".

SEMANA 3 – 2ª FEIRA

SOPA DE CENOURA, ABÓBORA E CEVADINHA
(OU SOPA DE TRIGO**)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Feijão encarnado(*)	15	15
Abóbora T.	30	30
Cebola	20	20
Alho francês	20	20
Cenoura	30	30
Couve flor	20	20
Cevadinha (ou trigo)	10	10
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

(*) Pode alternar com o feijão catarino.

(**) A sopa de trigo indicada constitui uma

adaptação à sopa de trigo "tradicional" apresentando, por isso, constituição distinta e mais ligeira. Por esta razão, se optar por esta sugestão deverá manter o prato indicado que irá, deste modo, complementar a refeição.

OMOLETE VEGETARIANA NO FORNO
COM ARROZ E SALADA DE TOMATE

Ingredientes	Capitações (gr/ml/unid)	
	EB1	Pré
Ovo	1	1
Arroz	70	50
Cenoura	20	20
Couve branca	20	20
Cebola	20	20
Tomate	30	30
Ervilhas	15	15
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Misture a cebola, couve branca, cenoura, alho, salsa e ervilhas com o ovo. Coloque o preparado num tabuleiro e leve ao forno (pré-aquecido). Faça acompanhar de arroz e salada de tomate. Poderá optar por "Rolinhos de omelete no forno recheados com legumes" e o respetivo acompanhamento.

Se a escola não tiver condições para confeccionar no forno, sugere-se que o ovo seja cozido ou escalfado mantendo-se o respetivo acompanhamento. Poderá optar por arroz de couve.

PRATO ALTERNATIVO: OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS, ARROZ E SALADA (ALFACE E TOMATE)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Ovo	1	1
Ervilhas	20	20
Cebola	15	15
Tomate pelado	10	10
Pimento vermelho	10	10
Arroz	70	50
Alface	30	30
Tomate	30	30
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Num tabuleiro deite azeite, cebola picada, alho, tomate pelado, pimento vermelho (às tiras) e ervilhas. Leve a estufar adicionando um pouco de água. Junte os ovos ao estufado (sem mexer) e leve ao forno. Polvilhe com salsa. Sirva com arroz e salada de alface e tomate.

Se desejar poderá optar por substituir um dos componentes da salada por couve roxa. Poderá ainda optar por "Ovo escalfado com arroz e macedónia". Neste caso, substitua a macedónia indicada no prato alternativo da S3-3ª Feira por salada.

SEMANA 3 – 3ª FEIRA

SOPA DE ACELGAS E ABÓBORA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Cebola	20	20
Acelgas	30	30
Abóbora A.	30	30
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Nota: Se desejar pode adicionar um pouco de beterraba (15g - facultativo)

Preparação: Num tabuleiro adicione ao azeite, cebola, tomate pelado e a carne previamente temperada com alho e sal. Polvilhe com salsa e leve ao forno. Sirva acompanhado de massa cotovelo, feijão verde e brócolos.

CABRITO ASSADO COM MASSA COTOVELO, FEIJÃO VERDE E BRÓCOLOS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Cabrito	80	70
Massa cotovelo	70	50
Feijão verde	40	30
Brócolos	20	20
Tomate pelado	10	10
Cebola	20	15
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	3	3
Sal	0,75	0,5

PRATO ALTERNATIVO: CABRITO ESTUFADO COM CENOURA, ESPARGUETE E MACEDÓNIA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Esparguete	80	60
Cabrito	100	80
Cebola	20	20
Cenoura	30	30
Nabo	20	20
Macedónia	30	30
Salsa	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação: Tempere a carne com alho, sal e leve a estufar lentamente numa mistura de água, azeite, cebola, cenoura e alho picado (adicione mais água quando necessário) Polvilhe com salsa e leve ao forno. Sirva acompanhado de esparguete e macedónia.

SEMANA 3 – 4ª FEIRA

SOPA ESPECIAL DE PIMPINELA E ALFACE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata doce	40	40
Cebola	20	20
Abóbora A.	30	30
Cenoura	20	20
Alface	30	30
Pimpinela	30	30
Couve Roxa	15	15
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

OU

CALDO DE PEIXE – FACULTATIVO
(ver condições no manual de procedimentos)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Peixe (cabeça)	20	15
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Feijão verde	20	20
Tomate	15	15
Coentros	2	2
Salsa	2	2
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Espada	80	70
Cebola	20	20
Pimento verde	15	15
Farinha de milho	90	70
Couve picada	20	20
Cenoura	40	30
Azeite	5	5
Limão	3	3
Salsa	2	2
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

ESPADA NO FORNO COM MILHO COZIDO (COM COUVE E CENOURA)

Preparação:

Tempere o peixe com alho, cebola, salsa e sumo de limão. Corte a cebola em meias-luas finas, o pimento (às tiras) e disponha num tabuleiro untado com azeite. Coloque o peixe e leve ao forno. Faça acompanhar de milho cozido (com couve e cenoura).

Nota: Para a confecção do milho cozido poderá utilizar combinações diversas de alimentos (*exemplo: ervilhas e couve ou cenoura e pimento*) cujo efeito surpresa (através, por exemplo, das cores) poderá constituir uma interessante estratégia de educação alimentar. Poderá optar, em caso de facilitar a aceitação, pela apresentação tradicional do milho apenas com couve.

SEMANA 3 – 5ª FEIRA

SOPA DE COUVE FLOR, ESPINAFRES E TOMATE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Couve flor	20	20
Abóbora A.	20	20
Cebola	20	20
Cenoura	30	20
Espinafres	20	20
Tomate	20	15
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Preparação:

Corte a carne em pedaços pequenos, tempere e leve a estufar com a cebola, tomate pelado, alho e azeite

(adicione mais água quando necessário). Quando a carne estiver quase estufada, acrescente água, as batatas cortadas aos cubos, cenoura às rodelas, nabo, ervilhas, feijão verde, couve bruxelas e deixe cozinhar. Sirva com arroz ou cuscuz.

FRANGO À JARDINEIRA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Frango	100	80
Cebola	20	20
Tomate pelado	15	15
Nabo	20	20
Feijão verde	20	20
Ervilha verde	20	20
Couve bruxelas	20	10
Cenoura	20	20
Batata	40	30
Arroz (ou cuscuz)	40	30
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

PRA TO ALTERNATIVO 1: ARROZ DE FRANGO COM SALADA (ALFACE E CENOURA)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Frango	100	80
Cebola	20	15
Tomate pelado	15	10
Pimento vermelho	20	15
Arroz	80	60
Alface	30	30
Cenoura (crua)	20	15
Orégãos	2	2
Alho	2	2
Limão	3	3
Coentros	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Leve a carne a cozer em água e sal. Desfie e adicione a um refogado preparado com azeite, cebola, tomate pelado, alho, orégãos, pimento vermelho, água e um pouco de limão. Adicione a medida de água necessária, deixe ferver e junte o arroz. Deixe cozinhar e, no final, polvilhe com coentros e faça acompanhar de salada de alface e cenoura raspada.

Também poderá optar por preparar um arroz de frango com cenoura e couve lombarda (a juntar ao refogado). Neste caso, acompanhe com brócolos.

PRATO ALTERNATIVO 2: FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ E SALADA (TOMATE E PEPINO)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)		
	EB1	Pré	
Frango	120	100	Limpe bem o frango e corte-o em pedaços. Num tacho tempere-o com alho, sal, salsa, limão. Num tabuleiro disponha uma camada de cebola e pimento vermelho às tiras e coloque o frango por cima. Leve ao forno. Faça acompanhar de arroz e salada de tomate e pepino (às rodela).
Cebola	20	20	
Pimento vermelho	15	15	
Tomate	30	30	
Pepino	20	20	Poderá ainda optar por frango assado no forno com legumes (cenoura e pimento) a acompanhar com arroz e tomate.
Arroz	60	40	
Limão	3	3	
Salsa	2	2	
Azeite	5	5	
Alho	2	2	
Sal	0,75	0,5	

PRATO ALTERNATIVO 3: FRANGO ESTUFADO COM BETERRABA, ARROZ E SALADA DE CENOURA E PEPINO

Ingredientes	Capitações (gr/ml)		
	EB1	Pré	
Arroz	80	60	Tempere o frango com alho, sal e orégãos. Leve a estufar lentamente numa mistura de água, azeite, cebola, beterraba, alho picado e tomate pelado (adicione mais água quando necessário).
Frango	80	60	
Cebola	20	20	
Beterraba	20	20	
Cenoura (salada)	20	20	Acompanhe com arroz e salada de cenoura e pepino.
Pepino	20	15	
Tomate pelado	15	15	
Orégãos	2	2	
Azeite	5	5	
Alho	2	2	
Sal	0,75	0,5	

SEMANA 3 – 6ª FEIRA

SOPA DE FAVAS, AGRIÃO E ABÓBORA TENRA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Favas	20	15
Abóbora T.	20	20
Cebola	20	20
Agrião	20	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

SALADA DE ATUM (BATATA, MILHO DOCE E MACEDÓNIA)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Atum	80	70
Batata	80	60
Milho doce	20	20
Macedónia	40	30
Coentros	2	2
Azeite	5	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Coloque o atum a cozer em água e sal. Desfaça em lascas e misture com a batata cozida (cortada aos cubos), milho doce e macedónia. Tempere com azeite e polvilhe com coentros.

Nota: Se optou na S3 - 3ª Feira pelo "Cabrito estufado com cenoura, esparguete e macedónia" deverá substituir a macedónia por tomate e cenoura.

PRATOS ALTERNATIVOS:

ARROZ* DE ATUM COM CENOURA, LENTILHAS ESTUFADAS E TOMATE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Arroz	80	60
Atum	80	60
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Lentilhas	20	15
Tomate	20	15
Orégãos	2	2
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

SALADA DE ATUM COM FRUTA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata (cozida)	80	60
Atum	80	60
Cebola	20	20
Cenoura (cozida)	20	20
Banana	20	20
Pêra	20	20
Maçã	20	20
Feijão frade	30	20
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

* Neste caso, deverá optar por massa ou batata no dia anterior.

Sugerem-se ainda como alternativas:

1. "Salada de atum e tomate" (inclui atum - 40g; ovo(*) cozido às lascas - $\frac{1}{2}$; cebola - 20g, salsa - 3g, orégãos - 2g, tomate - 30g, batata - 60 a 80g, pimento verde - 20g);
2. "Empadão de atum".

3. **"Salada Russa Saudável"** (atum - 40g; ovo cozido - $\frac{1}{2}$; batata doce/batata - 60-80g; feijão verde - 20g; cenoura - 20g; couve flor - 20g; salsa - 3g; azeite - 5ml (em substituição da tradicional maionese), se desejar pode adicionar um pouco de limão;

4. **Massa de atum e legumes** (atum - 60g; alho; cebola - 20g; cenoura - 20g; pimento verde - 20g; alho francês - 15g; macarrão - 80g; azeite - 5ml, água qb). Leve a estufar o azeite, alho, a cebola, e os legumes aos pedaços, adicione o atum (cortado aos cubos ou desfiado). No final, junte o preparado à massa, misture bem e polvilhe com coentros.

(*) Pode substituir o ovo por feijão-frade ou grão.

SEMANA 4 – 2ª FEIRA

CREME DE GRÃO E ALFACE COM CENOURA

TIRINHAS DE PERÚ ESTUFADO COM CUSCUZ E COUVE FLOR

Ingredientes	Capitações (gr/ml)		Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré		EB1	Pré
Grão	20	20	Cuscuz	80	60
Abóbora A.	30	30	Peru (peito)	80	60
Cebola	20	20	Cebola	20	20
Cenoura	20	20	Couve branca	20	15
Alface	20	20	Pimento verde	15	15
Azeite	5	5	Tomate	20	15
Sal	0.75	0.5	Orégãos	2	2
<u>Preparação:</u>			Azeite	5	5
			Alho	2	2
			Sal	0,75	0,5

Tempere o peru com alho, sal e orégãos. Leve a

estufar lentamente numa mistura de água, azeite, cebola picada, pimento verde (às tiras) e alho picado (adicione mais água quando necessário). Sirva às tirinhas e acompanhe com cuscuz e couve flor (ou um misto de legumes assados no forno).

Nota: Sugerimos que experimente preparar o cuscuz com tomate e cebola misturado com um fio de azeite. O cuscuz poderá ser substituído por batata-doce (cozida ou assada no forno).

Se desejar poderá ainda optar por incluir uma das sugestões de molhos descritas na pág. 22 do presente documento (exemplo: Cuscuz de Peru e maçã com molho de iogurte)

SEMANA 4 – 3ª FEIRA

SOPA DE FEIJÃO VERDE E ERVILHAS

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Cebola	20	20
Abóbora A.	20	20
Cenoura	20	20
Feijão verde	30	30
Ervilhas	30	30
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

* Poderá optar por outra variedade de feijão.

Preparação:

Tempere o peixe com alho, sal, orégãos,

coentros e sumo de limão. Num tabuleiro disponha uma camada de cebola e pimento vermelho às tiras, coloque o peixe por cima e cubra novamente com pimento e cebola. Prepare o molho de cenoura. Leve ao forno. Faça acompanhar de arroz de feijão e salada de alface.

(*) Peixe fresco: categoria peixe fino. Deverá efectuar os pedidos doseadamente, o tipo de peixe variará em função da disponibilidade e preço "do dia".

SEMANA 4 – 4ª FEIRA

SOPA DE BOGANGA, CENOURA E COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Nabo	20	20
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Boganga	20	20
Couve lombarda	10	10
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

PEIXE NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA

ARROZ DE FEIJÃO E SALADA DE ALFACE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Peixe fresco	100	80
Arroz	80	60
Cebola	20	20
Cenoura	15	15
Feijão preto*	20	15
Pimento vermelho	15	15
Alface	20	15
Orégãos	2	2
Coentros	2	2
Limão	3	3
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA DE TOMATE E PEPINO

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Carne de vaca	80	60
Esparguete	80	60
Cebola	10	10
Tomate pelado	10	10
Cenoura (base)	10	10
Beterraba	10	10
Tomate	20	20
Pepino	20	20
Alho	2	2
Salsa	2	2
Azeite	5	5
Sal	0,75	0,5

Preparação:

Prepare um refogado com uma mistura de água, azeite, cebola picada, alho, salsa (adicione mais água quando necessário). Junte o tomate, a cenoura e a beterraba (corte em pedaços pequenos).

Adicione a carne picada e envolva no preparado. Misture com o esparguete (ou sirva separado) e faça acompanhar de salada de tomate e pepino ou beterraba raspada.

Poderá optar, se assim o desejar e em função das condições existentes, pelo hambúrguer ou almôndegas no forno (com recheio de cenoura, alho e cebola) mantendo o respectivo acompanhamento.

PRATO ALTERNATIVO 1: MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES

Ingredientes	Captações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Carne de vaca	100	80
Cebola	20	15
Cenoura	20	15
Tomate pelado	15	10
Feijão verde	20	15
Macarrão	80	60
Ervilhas	30	30
Salsa	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Corte a carne em pedaços pequenos e leve a estufar num preparado de cebola, azeite, tomate pelado, alho e água (adicione mais água sempre que necessário).

Separadamente coza o macarrão e os legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas). No final misture tudo e polvilhe com salsa.

PRATO ALTERNATIVO 2: CARNE DE VACA ESTUFADA (COM RECHEIO DE CENOURA) MASSA DE TOMATE E SALADA (ALFACE, CENOURA)

Ingredientes	Captações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Carne de vaca	80	60
Cenoura	15	15
Cebola	20	20
Tomate (estufar)	15	15
Tomate (arroz)	20	20
Massa cotovelo	70	50
Alface	30	30
Cenoura (salada)	30	30
Coentros	2	2
Alho	2	2

Preparação: Prepare a carne dando um corte ao longo da peça, abra e coloque uma cenoura descascada. Ate a carne com um fio de cozinha. Num tacho coloque o azeite, cebola e alho picados, coentros e o tomate picado limpo de peles e grainhas, cubra com água, tape o tacho e deixe estufar.

Quando cozinhada, fatie a carne e mantenha-a quente até ao momento de servir. Faça acompanhar de massa de tomate (e salada de alface e cenoura

raspada.

Nota: Poderá optar por preparar, em alternativa, uma "Massada de carne, tomate e cenoura" (caso disponha de recursos insuficientes que impossibilitem a confecção acima indicada).

Em alternativa poderá ainda optar pela preparação de uma massinha de beterraba (massa à "pantera cor de rosa") preparando para o efeito um refogado com um pouco de azeite, água, beterraba e cebola ralada. No final, misture o preparado à massa e polvilhe com um pouco de orégãos ou coentros bem picadinhos.

SEMANA 4 – 5ª FEIRA

SOPA DE PIMPINELA E AGRIÃO COM ERVILHAS

OU

SOPA ESPECIAL ("CASEIRA")

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata	40	40
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Pimpinela	30	30
Agrião	30	30
Ervilha Pilhada	10	10
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata doce	40	40
Feijão	50	40
Abóbora A.	20	20
Cebola	20	20
Nabo	30	20
Couve	20	15
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Se desejar poderá optar por "sopa de agrião e feijão" (batata - 60g; cebola - 20g; cenoura - 20g; agrião - 40g; feijão - 15g; azeite - 5ml).

"MISTO DE PESCADA ASSADA COM BATATA (AOS CUBOS) E LEGUMES (FEIJÃO VERDE E CENOURA)

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Pescada	80	60
Batata	80	60
Pimento vermelho	15	15
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Feijão verde	20	20
Salsa	2	2
Orégãos	2	2
Limão	3	3
Azeite	5	5
Alho	2	2
Sal	0,75	0,5

Preparação:

Corte as batatas aos cubos e leve a assar num tabuleiro com azeite e orégãos. Quando estiver ligeiramente assado junte o peixe aos cubos temperado com sal, alho, sumo de limão, cebola, salsa e pimento vermelho (tudo bem picado) e deixe assar.

No final, acompanhe com feijão verde e cenoura cozida.

Nota: Poderá alternar este prato por "salada de peixe" (pescada, batata, macedónia, milho doce, azeite), "Empadão de peixe e espinafres com brócolos" (pescada, batata, espinafres, cebola, cenoura, brócolos, azeite, alho, coentros), "Pescada assada com molho de tomate, batata e feijão verde" ou pelo prato abaixo descrito.

PRATO ALTERNATIVO: ARROZ DE PESCADA, CENOURA, PIMENTO E COENTROS COM TOMATE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Pescada	80	60
Massa cotovelo	70	50
Cebola	15	15
Pimento verde	15	15
Tomate	30	30
Cenoura	20	20
Coentros	2	2
Alho	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Preparação: Coloque a pescada a cozer, de seguida desfaça-a em lascas. Faça lentamente um refogado com uma mistura de água, cebola picada, alho e azeite (adicione mais água quando necessário). Junte o pimento em tiras, cenoura e os coentros.

Deixe cozinhar alguns minutos e junte água de cozedura do peixe, quando retomar fervura, introduza o arroz.

Mexa e deixe cozer em lume brando. Adicione a pescada e deixe cozer mais alguns minutos. Antes de

servir polvilhe com coentros. Acompanhe com tomate.

SEMANA 4 – 6ª FEIRA

SOPA DE COURGETTE, ALHO FRANCÊS E BATATA DOCE

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Batata doce	40	40
Courgette	30	30
Alho francês	30	30
Cebola	20	20
Cenoura	20	20
Azeite	5	5
Sal	0.75	0.5

Preparação:

Tempere a carne com sal, alho esmagado e sumo de limão. Deixe marinar durante alguns minutos. Aloure a cebola picada no azeite e adicione um pouco de água. Junte o tomate picado, sem pele nem gráinhas e deixe cozinhar um pouco. Adicione a carne e o molho da marinada. Junte um pouco de água, tape e deixe estufar.

BIFINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM LENTILHAS, MASSA PARAFUSO E COUVE FLOR

Ingredientes	Capitações (gr/ml)	
	EB1	Pré
Carne de Porco	80	60
Cebola	15	15
Tomate	15	15
Massa Parafuso	70	50
Couve flor	50	40
Lentilhas	20	15
Alho	2	2
Limão	3	3
Salsa	2	2
Azeite	10	5
Sal	0,75	0,5

Quando cozinhada, polvilhe com salsa e mantenha-a quente até ao momento de servir. Faça acompanhar com massa parafuso e couve flor (sugestão: experimente couve-flor com a carne, irá tornar o prato mais colorido).

Nota: Poderá optar pela ementa: "Lombo de porco assado no forno com lentilhas, massa e salada (tomate e pepino)" ou ainda " Macarronada com couve estufada". Se optar pela "macarronada", substitua o macarrão da S1-3^afeira por massa parafuso.



SOBREMESA:

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Fruta	Capitações (g)
1ª	Banana	Laranja	Maçã	Pêra	Banana	Laranja	150
2ª	Laranja	Pêra	Laranja	Banana	Maçã	Banana	80
3ª	Laranja	Maçã	Banana	Laranja	Pêra	Pêra	120
4ª	Pêra	Banana	Maçã	Pêra	Laranja	Maçã	100

*Em função da capacidade de acondicionamento (exemplo: frigorífico); dias de entrega dos géneros e/ou do estado de maturação da fruta **poderá o estabelecimento optar por alterar o dia indicado.***

*Em qualquer circunstância, deverá procurar salvaguardar que o mesmo tipo de fruto apenas se repete após **2 dias intercalares (mínimo)** e que, durante a semana, as diferentes variedades são todas disponibilizadas.*

Sugestão de molhos:

1. Molho de: iogurte; branco; tomate; cenoura e beterraba

Poderão ser utilizados outros molhos cuja constituição seja predominantemente à base de legumes ou fruta. A utilização de molhos é facultativa aplicando-se à(s) ementa(s) que o estabelecimento considerar relevante no sentido de melhorar, porventura, a aceitação de um ou mais componentes.



ANEXO 1 Semana	Constituinte	Ementa 1 - Segunda	Ementa 2 - Terça	Ementa 3 - Quarta	Ementa 4 - Quinta	Ementa 5 - Sexta
1ª Ementas 1 a 5	<u>Sopa</u>	Sopa de couve branca e ervilhas	Sopa de couve lombarda, cenoura e feijão	Sopa de pimpinela e lentilhas	Sopa de abóbora, acelgas e alho francês (ou canja de galinha)	Sopa de brócolos, nabo e couve flor
	<u>Prato</u>	Lulas estufadas (ou polvo) com batata assada (ou puré de batata doce) e cenoura	Macarrão de frango e pimento com salada (alface e pepino) (ou "Macarrão de frango com legumes e ervas aromáticas")	Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e macedónia	Ovo escalfado com molho especial de tomate, batata assada com orégãos e salada (milho doce e alface)	Massa cotovelo de pescada com cenoura e ervilhas
	<u>Fruta</u>	Banana	Laranja	Maçã	Pêra	Banana
Semana	Constituinte	Ementa 6 - Segunda	Ementa 7 - Terça	Ementa 8 - Quarta	Ementa 9 - Quinta	Ementa 10 - Sexta
2ª Ementas 6 a 10	<u>Sopa</u>	Sopa de legumes ou Sopa Juliana	Sopa de espinafres, couve branca e brócolos	Caldo verde	Sopa de feijão verde e abóbora amarela	Sopa de tomate, cenoura e alho francês com coentros
	<u>Prato</u>	Feijoada* com arroz e cenoura * Carnes: borrego e vaca. (ou "Arroz à jardineira - c/ carne e legumes")	Filete de pescada no forno com puré de batata e tomate	Peito de peru no forno com lentilhas e esparguete de legumes	Peixe no forno com arroz de tomate e pimento acompanhado com alface	Coelho com molho de legumes, batata assada e ervilhas
	<u>Fruta</u>	Laranja	Pêra	Laranja	Banana	Maçã

ANEXO 1 Semana	Constituinte	Ementa 11 - Segunda	Ementa 12 - Terça	Ementa 13 - Quarta	Ementa 14 - Quinta	Ementa 15 - Sexta
3ª Ementas 11 a 15	<u>Sopa</u>	Sopa de cenoura, abóbora e cevadinha (ou sopa de trigo)	Sopa de acelgas e abóbora	Sopa especial de pimpinela e alface (ou Caldo de Peixe)	Sopa de couve flor, espinafres e tomate	Creme de favas, agrião e abóbora tenra
	<u>Prato</u>	Omolete vegetariana no forno com arroz e tomate (ou "Ovos escalfados com ervilhas, arroz e salada de alface e tomate")	Cabrito assado com massa cotovelo, feijão verde e brócolos (ou "Cabrito estufado com cenoura, esparguete e macedónia")	Espada no forno com milho cozido (com couve e cenoura)	Frango à jardineira (ou "Arroz de frango com salada"; "Frango assado no forno com arroz, tomate e pepino"...)	Salada de atum (batata, milho doce e macedónia) (ou "Arroz de atum com cenoura, lentilhas estufadas e tomate"...)
	<u>Fruta</u>	Laranja	Maçã	Banana	Laranja	Pêra
Semana	Constituinte	Ementa 16 - Segunda	Ementa 17 - Terça	Ementa 18 - Quarta	Ementa 19 - Quinta	Ementa 20 - Sexta
4ª Ementas 16 a 20	<u>Sopa</u>	Creme de grão e alface com cenoura	Sopa de feijão verde e couve branca	Sopa de boganga, cenoura e couve lombarda	Sopa de pimpinela e agrião com ervilhas	Sopa de courgette, alho francês e batata doce
	<u>Prato</u>	Tirinhas de peru estufado com cuscuz* e couve flor *(alternativa: batata doce)	Peixe no forno com molho de cenoura, arroz de feijão e alface	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate e pepino *(ou hambúrguer ou almôndegas no forno...)	Misto de pescada assada com batata e legumes (feijão verde e cenoura) (ou "Salada de Peixe"; "Empadão de peixe e espinafres com brócolos"...)	Bifinhos de porco estufados com lentilhas, massa parafuso e couve flor
	<u>Fruta</u>	Pêra	Banana	Maçã	Pêra	Laranja

LANCHES (ANEXO 2)

1. LEITE

<i>Alimento</i>	<i>Frequência</i>	<i>Quantidade (ml)</i>
Leite Meio-Gordo UHT	Diária	200

Deverá ser disponibilizado a todas as crianças, de acordo com a legislação vigente - programa de leite escolar. Ficarão ao critério do estabelecimento a distribuição de leite ao nível da curricular ou extracurricular.

2. PÃO

<i>Tipo</i>	<i>Frequência (nº dias)</i>	<i>Dias</i>
Branco (tipo "papo seco")	3	Segunda, Quarta e Sexta
Mistura	2	Terça e Quinta

Deverá ser privilegiada a distribuição de pão "às metades" para evitar perdas, sem prejuízo da criança consumir 2 ou até 3 metades.

3. IOGURTE

<i>Alimento</i>	<i>Frequência (nº dias)</i>	<i>Dias</i>	<i>Quantidade (unid)</i>
Iogurte	2*	Terça e Quinta	1 por criança



Tipo: Natural (1 a 2 dias por semana) ou Aroma (máximo 1 dia por semana).

* O iogurte deverá ser disponibilizado apenas em 1 dos 2 lanches diários (proibida adição de açúcar).

4. QUEIJO E MANTEIGA

<i>Alimento</i>	<i>Frequência (nº lanches)</i>	<i>Quantidade (g)</i>
Queijo	4	1 fatia (20-25g)
Manteiga	3	5g

5. CONSTITUIÇÃO DAS SANDES

Semana	Turno	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª	Manhã	Manteiga	Queijo	Tomate e Queijo	Queijo	Manteiga
	Tarde	Tomate e Alface	Banana	Manteiga	Alface e cenoura	Queijo
2ª	Manhã	Queijo	Manteiga	Queijo	Manteiga	Queijo
	Tarde	Manteiga	Alface e Tomate	Banana	Tomate e Queijo	Tomate e Cenoura
3ª	Manhã	Banana	Queijo	Manteiga	Manteiga e Tomate	Tomate e Queijo
	Tarde	Queijo	Tomate e Cenoura ¹	Queijo	Queijo	Manteiga
4ª	Manhã	Tomate e Queijo	Banana	Queijo	Manteiga	Queijo
	Tarde	Manteiga	Queijo e Alface	Manteiga	Alface e Tomate ²	Tomate e Cenoura

Alternativas: ¹ Couve ² Pepino

NOTAS:



Não poderão ser utilizados os complementos queijo e manteiga em simultâneo no pão.

O Estabelecimento pode optar por:

1. Alterar, no mesmo dia, os turnos (manhã/tarde) associados ao tipo de sandes;
2. Em função da disponibilidade dos géneros

(fornecimento, dias de entrega) alterar, no contexto da semana em vigor, as sandes previstas com outro dia da semana;

3. Em função da aceitação de determinados legumes, introduzir gradualmente ou modificar a constituição da sandes no sentido de potenciar/facilitar o processo de educação alimentar.

Para efeitos das quantidades a solicitar deverá considerar as seguintes referências (valores/criança):

Alimento	Captações (g/unid)
Tomate	20
Alface	10
Cenoura	15
Couve (roxa, branca...)	15
Pepino	15
Banana	1 unidade

6. FRUTA

Alimento	Frequência (nº dias)	Dias	Quantidade (unid)
Fruta	3	Segunda, Quarta e Sexta	1 peça/criança

- A fruta disponibilizada ao lanche deverá ser distinta nos 3 dias (ver tabela seguinte). A fruta que constitui a sobremesa do almoço deverá ser de variedade distinta da disponibilizada ao lanche (ver orientações - almoços).
- A fruta poderá ser disponibilizada partida "aos quartos" (exceção: banana) evitando-se, deste modo, desperdícios. Importa assegurar, a todas as crianças, a disponibilidade (de uma peça) e incentivo ao consumo deste alimento.

Semana	Segunda	Quarta	Sexta	Fruta	Capitações (g)
1ª	Laranja	Banana	Maçã	Laranja	150
2ª	Maçã	Pêra	Laranja	Banana	80
3ª	Pêra	Maçã	Banana	Pêra	120
4ª	Laranja	Banana	Maçã	Maçã	100

7. SOBREMESA DE BANANA

Alimento	Frequência (nº lanches)
Sobremesa de Banana	1 vez de 15 em 15 dias

Disponibilizar na 2ª e 4ª semana das ementas (apenas 1 lanche).

Sugerimos as seguintes possibilidades de inclusão:

- Pão com manteiga: substituir por pão barrado apenas com sobremesa de banana.
- Pão com queijo: poderá incluir (com o queijo) a sobremesa de banana "barrada".
- Iogurte de aroma (apenas para os estabelecimentos que o disponibilizam): substituir por iogurte natural misturado com um pouco de sobremesa de banana.



A escola deverá optar pela sugestão que mais se adapte aos recursos de que dispõe (humanos...) e que considere facilitar a aceitação por parte das crianças.

Nota: A frequência (referida em nº de dias ou nº lanches) é expressa a nível semanal.