

Ementa Semanal **Geral** – 15 a 19 de maio 2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, cenoura e nabo ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,7	0,6	0,4
Prato	» Rolo de carne de peru no forno com arroz de couve branca ^{1,6,12}	962	229	9,2	2,9	26,2	0,8	9,8	0,5
Salada	» Salada de tomate e pimento	99	23	0,4	0,0	3,3	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, curgete e couve lombarda ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,7	0,5	0,9	0,2
Prato	» Meia desfeita de bacalhau (bacalhau cozido lascado com grão, batata cozida ao cubo e ovo) ^{3,4,12}	439	104	1,5	0,3	15,1	1,0	6,6	0,8
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e pepino	432	104	9,3	1,4	2,9	2,6	1,0	9,3
Sobremesa	» *Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} / fruta da época	*461	*109	*1,9	*1,0	*19,7	*14,8	*3,1	*0,1
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, cenoura e couve-flor ^{7,12}	191	46	1,8	0,3	5,7	0,7	1,1	0,2
Prato	» Perna de frango estufada em tomate com massa espiral polvilhada com orégãos ¹	802	190	4,2	0,8	20,6	1,6	16,8	0,4
Salada	» Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão catarino e hortícolas (abóbora, couve-lombarda e nabo) ^{7,12}	227	54	1,8	0,3	7,5	0,7	1,6	0,2
Geral	» Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ⁴	768	183	5,6	0,9	23,1	0,5	10,6	0,4
Salada	» Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	» Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de cenoura, couve-flor e curgete ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Prato	» Cubinhos de carne de porco estufados com cenoura, ervilhas e massa cotovelinhos	730	175	11,5	3,4	3,3	0,4	14,3	0,5
Salada	» Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 15 a 19 de maio 2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, cenoura e nabo ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,7	0,6	0,4
Prato	» Tofu estufado com cenoura, pimento e arroz branco ^{1,6}	804	192	6,8	1,3	24,0	0,6	7,4	0,4
Salada	» Salada de tomate e pimento	99	23	0,4	0,0	3,3	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, curgete e couve lombarda ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,7	0,5	0,9	0,2
Prato	» Salada de batata ao cubo cozida com grão e brócolos	622	147	1,2	0,1	25,3	1,6	6,4	0,3
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e pepino	432	104	9,3	1,4	2,9	2,6	1,0	9,3
Sobremesa	» Fruta da época	*	*	*	*	*	*	*	*
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, cenoura e couve-flor ^{7,12}	191	46	1,8	0,3	5,7	0,7	1,1	0,2
Prato	» Estufado de cogumelos, legumes (brócolos, couve-flor e abóbora) e feijão branco com massa espiral ^{1,6}	676	160	2,7	0,6	24,7	1,6	7,4	0,5
Salada	» Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão catarino e hortícolas (abóbora, couve-lombarda e nabo) ^{7,12}	227	54	1,8	0,3	7,5	0,7	1,6	0,2
Prato	» Empadão de arroz de soja (soja estufada em tomate com arroz no forno) ⁶	1140	269	2,9	0,4	39,9	0,7	20,1	0,2
Salada	» Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	» Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de cenoura, couve-flor e curgete ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Prato	» Massa cotovelinhos com lentilhas estufadas, cogumelos e brócolos ^{1,6,8,10,11}	915	217	3,3	0,7	36,7	2,2	10,7	0,5
Salada	» Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

16 de Maio: Dia Internacional da Doença Celíaca



A Doença Celíaca (**DC**) foi já temática da nossa Ementa Informativa no 2º período letivo, merecendo novo destaque esta semana, já que a 16 de maio se assinala o Dia Internacional da Doença Celíaca.

Relembramos que a **DC** é uma doença crónica, autoimune, que surge na sequência da ingestão de glúten em indivíduos suscetíveis. Esta doença conduz a uma resposta inflamatória do organismo e à atrofia das vilosidades do intestino delgado que, sendo responsáveis pela absorção de nutrientes, ao serem danificadas, podem conduzir a significativas deficiências nutricionais.

O glúten está presente no **trigo, centeio e cevada**. Para 5% dos celíacos, a **aveia** (*mesmo que isenta de glúten*) pode também ser tóxica, pelo que a sua introdução tem de ser avaliada clinicamente.

Os desafios da Doença Celíaca:

Dada a sua vasta presença nos alimentos e o risco de contaminação cruzada, uma alimentação totalmente isenta de glúten representa um desafio significativo para estes doentes e para as suas famílias, bem como para os elementos da comunidade que os apoiam, desde as equipas docentes e não docentes, aos profissionais que atuam ao nível das cantinas e refeitórios escolares.

Assinalemos assim esta data, contribuindo e apoiando as pessoas com Doença Celíaca, conhecendo melhor esta doença e combatendo alguns dos mitos a ela associados.

>> Os sintomas da Doença celíaca restringem-se ao tubo digestivo. **FALSO**

A ingestão de glúten em doentes celíacos, mesmo que em reduzidas quantidades, pode conduzir a uma grande variedade de sintomas, e afetar vários órgãos e sistemas do corpo.

>> A Doença celíaca trata-se com medicamentos. **FALSO**

O único tratamento da **DC**, disponível até à data, é uma dieta totalmente isenta de glúten. Ao contrário da intolerância à lactose, por exemplo, em que é possível ingerir medicamentos com lactase (enzima que digere este açúcar), não existem medicamentos que permitam a um Celíaco consumir glúten.

>> A Doença Celíaca só se manifesta em Crianças. **FALSO**

A **DC** pode manifestar-se em qualquer idade, a partir do momento em que o glúten é introduzido na alimentação. Apesar de frequentemente ser diagnosticada em crianças, alguns meses após estas introduzirem alimentos com glúten, é cada vez mais comum o diagnóstico na idade adulta, estimando-se que atualmente, 25% dos novos casos diagnosticados ocorra em indivíduos com mais de 60 anos.

>> É só um bocadinho, não vai fazer mal! **FALSO**

Uma ínfima quantidade de glúten é suficiente para ser muito prejudicial para quem desta doença padece. Ter a capacidade e resiliência de abdicar de consumir vários alimentos, deve merecer de todos nós o maior respeito, e ajuda. Oferecer e insistir que uma pessoa com DC prove ou ingira alimentos com glúten, principalmente se criança, jovem ou idoso, é um ato irresponsável, e que lhe pode causar grande sofrimento, e colocar a sua saúde em risco.

Ajude-nos a promover a inclusão escolar das crianças e jovens com DC.

Aborde este tema em Família. Ao sabermos em que consiste a **DC** e conhecendo o seu tratamento, todos podemos contribuir para um maior apoio a quem é afetado por esta doença.

Referências: Associação Portuguesa de Celíacos (<https://www.celiacos.org.pt/>, consultado a 10/05/2023).