



Ementa 2024/25

# SEMANA 1

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de espinafres	Esparguete à bolonhesa	Bolonhesa vegetariana	Hambúrguer no pão	Fruta da época
3ª - feira	Sopa de alho-francês	Bacalhau com natas	Espinafres gratinados	Panado de peixe no pão	Fruta da época
4ª - feira	Canja de galinha	Frango de xadrez com arroz	Seitan com legumes	Bôla de carne	Fruta da época
5ª - feira	Creme de coentros	Salada de feijão frade com atum	Salada de feijão frade com ovo	Baguete de atum	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de legumes	Croquetes com arroz	Hambúrguer vegetariano	Cachorro	Fruta da época

# SEMANA 2

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de cenoura	Almondegas com esparguete	Almondegas vegetarianas	Chicken burger	Fruta da época
3ª - feira	Creme de nabiça	Pescada com molho de açafião e arroz	Cogumelos ao sr. Alfredo	Panado no pão	Fruta da época
4ª - feira	Aveludado de agrião	Perna de Perú com batata	Legumes estufados	Bôla mista	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de lombardo	Choco frito à setubalense com arroz	Tofu panado com arroz	Baguete de atum	Fruta da época
6ª - feira	Creme de legumes	Pasta à carbonara	Massa gratinada com legumes	Baguete de pizza	Fruta da época

# SEMANA 3

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de alho-francês	Frango de fricassé com arroz	Tofú à fricassé	Hambúrguer no pão	Fruta da época
3ª - feira	Creme de coentros	Bacalhau à brás	Alho francês à brás	Prego no pão	Fruta da época
4ª - feira	Creme de espinafres	Rojões com batata	Soja estufada	Bôla de carne	Fruta da época
5ª - feira	Creme de cenoura	Arroz de peixe à Chefe Carmo	Arroz vegetariano	Baguete de atum	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de nabiça	Feijoada à brasileira	Feijoada de seitan	Cachorro	Fruta da época

# SEMANA 4

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de legumes	Bife de Perú grelhado com batata	Huevos rancheros	Bife panado no pão	Fruta da época
3ª - feira	Canja de galinha	Empadão de atum	Empadão vegetariano	Baguete de frango	Fruta da época
4ª - feira	Creme de feijão	Caril de Perú	Hambúguer vegetariano	Hambúguer no pão	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de agrião	Rissóis com arroz	Pataniscas com arroz	Baguete de peixe	Fruta da época
6ª - feira	Aveludado de espinafres	Carne de porco à portuguesa	Tofu salteado	Pizza	Fruta da época

# SEMANA 5

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de cenoura	Lasanha	Lasanha vegetariana	Hambúrguer no pão	Fruta da época
3ª - feira	Creme de alho-francês	Pescada com crosta de broa e batata	Quiche de alho-francês	Cachorro	Fruta da época
4ª - feira	Creme de legumes	Strogonoff com arroz	Tofu com arroz	Wrapp de pasta de frango	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de nabiça	Massa com salmão	Ensopado de legumes	Baguete de atum	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de lombardo	Arroz xau-xau	Arroz vegetariano	Prego no pão	Fruta da época

# INFORMAÇÕES

Ao almoço está sempre disponível um buffet de saladas (alface, tomate, pepino, cenoura, milho e beterraba) e legumes quentes para acompanhamento.

Ao lanche varia diariamente o recheio do pão (manteiga, fiambre, queijo, doce). Para beber, leite (simples e com chocolate), sumo (laranja e frutos vermelhos) e iogurte. Para a creche e jardim de infância a ementa é adaptada às crianças mantendo os dias de peixe e carne.

Todas as refeições são confeccionadas no colégio (exemplo: almôndegas, hambúrgueres) com o apoio de uma nutricionista e com a supervisão da empresa Johnson Diversey Portugal. O Colégio Atlântico é detentor do prémio Safe Food Handling (sistema de segurança alimentar implementado).

A partir do 5º ano os alunos podem optar por reservar diversas opções na hora de almoço. Todas as refeições takeaway são confeccionadas no próprio dia, no colégio, e o pão assim como a massa de pizza, são fornecidos pela padaria local. Aconselhamos sempre os nossos alunos à inclusão de legumes e saladas nas suas refeições, no entanto, acreditamos que a ajuda dos pais neste tema é essencial.

As sopas são obrigatórias até ao 6º ano (inclusive), mesmo quando escolhem o prato takeaway.

Na app de reserva (a partir do 5º ano), os EE podem consultar a reserva dos seus educandos de modo a supervisionar as suas escolhas.

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores em geral desempenham um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer” porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

Para promover hábitos saudáveis temos em conta o seguinte:

- Utilizar pouco ou nenhum sal para cozinhar;
- Diminuir o uso de gorduras de adição, dando preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite;
- Remover as gorduras visíveis das carnes antes de cozinhar;
- Recorrer ao uso de especiarias e ervas aromáticas para aromatizar e aumentar o sabor dos cozinhados.

A partir do 1º ano todos os alunos deverão trazer um snack para comer no intervalo da manhã. Esse snack pode ser preparado em casa e levado para a escola, pelo que uma escolha alimentar saudável é fundamental. Incluir as crianças na escolha é, também, importante para que elas se sintam envolvidas na tomada de decisão. Os snacks não devem ser monótonos, mas sim variados, criativos e saudáveis. Podem também ir ao bar da escola, nomeadamente os mais crescidos, no entanto, todas as decisões ao nível de opções alimentares devem ser sempre tomadas em família.

Educar e formar crianças e jovens para uma alimentação saudável, são sempre mais consistentes se numa base de liberdade de escolha (responsável) e nunca na proibição.

Os alimentos fornecidos, poderão conter a presença de alergénicos: glúten, crustáceos, ovos, peixe, soja, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos e moluscos (decreto-lei n.º 126/2005 de 5 de agosto e decreto-lei n.º 365/2007 de 2 de novembro).

Em caso de intolerância ou alergias deverão informar o professor ou educadora responsável.