



EMENTA ELABORADA PELO 1º CICLO – 3 de janeiro de 2019

No decorrer das ações de formação em Nutrição e Alimentação que têm sido ministradas aos alunos do Colégio, foi proposta uma atividade ao 1º Ciclo: a elaboração de uma ementa semanal (de terça a sexta-feira) para o almoço a servir na cantina, tendo em conta os conhecimentos adquiridos sobre alimentação saudável, grupos de alimentos e combinações ideais.

Os alunos do 1º Ciclo demonstraram muito interesse, participaram ativamente e a ementa foi apresentada na cozinha e será servida **durante a próxima semana**.

Seria interessante e muito divertido que todos os alunos participassem na atividade e que nesta semana ou almoçassem no colégio ou trouxessem de casa a mesma ementa.

Ementa (terça a sexta-feira):

Terça-feira, 8 de janeiro (1ºano)

SOPA- Agrião com grão

PRATO- Pescada estufada (com cebola, tomate, alho, louro, azeite e água) + batata cozida + legumes cozidos / salada (alface, cebola, tomate)

SOBREMESA- Maçã/Tangerina

Quarta-feira, 9 de janeiro (2ºano)

SOPA- Feijão encarnado e couves

PRATO- Carne de vaca estufada + massa espiral + salada (alface, tomate, cenoura)

SOBREMESA- Pêra/Uvas

Quinta-feira, 10 de janeiro (3ºano)

SOPA- Creme de ervilhas

PRATO- Empadão de atum com arroz + salada/brócolos

SOBREMESA-Clementina/Banana

Sexta-feira, 11 de janeiro (4ºano)

SOPA- Creme de legumes

PRATO- Rancho (feito com grão e frango) + salada

SOBREMESA- Laranja/Maçã

Obrigada,

Carla Rodrigues Ferreira, Nutricionista