atlântico
COLÉGIO

# Ementa 2023/24

# SEMANA 1

| | Sopa | Prato principal | Prato vegetariano | Take away (a partir do 5º ano) | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª - feira | Creme de espinafres | Lasanha bolonhesa | Lasanha vegetariana | Pulled Pork | Fruta da época |
| 3ª - feira | Sopa de alho-francês | Choco com arroz de cenoura | Tofu panado com arroz de cenoura | Baguete de atum | Fruta da época |
| 4ª - feira | Canja de galinha | Perna de peru estufada com massa | Legumes estufados com massa | Quiche de frango | Fruta da época |
| 5ª - feira | Creme de coentros | Caril de peixe | Caris vegetariano | Cachorro | Fruta da época |
| 6ª - feira | Sopa de legumes | Bifanas grelhadas com arroz e/ou batata | Seitan grelhado com arroz e/ou batata | Bifana no pão | Fruta da época |

# SEMANA 2

| | Sopa | Prato principal | Prato vegetariano | Take away (a partir do 5º ano) | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª - feira | Creme de cenoura | Esparguete à bolonhesa | Bolonhesa vegetariana | Chicken burguer | Fruta da época |
| 3ª - feira | Creme de nabiça | Rissóis com arroz de tomate | Pataniscas com arroz de tomate | Baguete de filete de peixe | Fruta da época |
| 4ª - feira | Aveludado de agrião | Arroz de tomate | Fried rice vegetariano | Pizza | Fruta da época |
| 5ª - feira | Sopa de lombardo | Atum à Bras | Alho-francês à Brás | Taco mexicano | Fruta da época |
| 6ª - feira | Creme de legumes | Mac and cheese | Massa gratinada | Baguete de ovo e queijo | Fruta da época |

# SEMANA 3

| | Sopa | Prato principal | Prato vegetariano | Take away (a partir do 5º ano) | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª - feira | Creme de alho-francês | Bife de peru grelhado com batata chip | Huevos rancheros | Prego no pão | Fruta da época |
| 3ª - feira | Creme de coentros | Maruca com massa ao molho pesto | Ensopado de legumes | Baguete de pizza | Fruta da época |
| 4ª - feira | Creme de espinafres | Paelha à espanhola | Paelha vegetariana | Bôla de fiambre e queijo | Fruta da época |
| 5ª - feira | Creme de cenoura | Calamares com arroz de tomate | Hamburguer vegetariano com arroz de tomate | Baguete de atum | Fruta da época |
| 6ª - feira | Sopa de nabiça | Perna de porco estufada com massa | Massa com molho de cogumelos | Cachorro | Fruta da época |

# SEMANA 4

| | Sopa | Prato principal | Prato vegetariano | Take away (a partir do 5º ano) | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª - feira | Creme de legumes | Almôndegas com esparguete | Almôndegas vegetarianas | Hamburguer | Fruta da época |
| 3ª - feira | Canja de galinha | Bacalhau à Fiorentina | Espinafres gratinados | Bôla de carne | Fruta da época |
| 4ª - feira | Creme de feijão | Frango Katsu com fusilli | Fuslli com cogumelos ao molho alfredo | Pita shoarma | Fruta da época |
| 5ª - feira | Sopa de agrião | Empadão de salmão | Empadão vegetariano | Baguete de peixe panado | Fruta da época |
| 6ª - feira | Aveludado de espinafres | Bifinhos de mel e mostarda com penne | Tofu com mel e mostarda com penne | Chicken burguer | Fruta da época |

# SEMANA 5

| | Sopa | Prato principal | Prato vegetariano | Take away (a partir do 5º ano) | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª - feira | Creme de cenoura | Hambúrguer com penne | Hambúrguer vegetariano | Bifana no pão | Fruta da época |
| 3ª - feira | Creme de alho-francês | Panado de peixe com arroz primavera | Quiche de alho-francês | Baguete de atum | Fruta da época |
| 4ª - feira | Creme de legumes | Chilli de carne com esparguete | Chilli vegetariano com esparguete | Chicken burguer | Fruta da época |
| 5ª - feira | Sopa de nabiça | Arroz de peixe à Chefe Carmo | Arroz vegetariano | Bôla de queijo e fiambre | Fruta da época |
| 6ª - feira | Sopa de lombardo | Lombo assado com batatinha no forno | Tofu assado com batatinha no forno | Taco mexicano | 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 confecionadas 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 confecionadas 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.