



Câmara Municipal
de Arraiolos

É do conhecimento geral que a prevenção do excesso de peso e da obesidade infantis em Portugal é uma prioridade que tem sido alvo de várias abordagens e programas de intervenção.

Nesse sentido a Câmara Municipal de Arraiolos, atenta que se mostra há muito à problemática que tal matéria suscita em termos de saúde infantil tomou como medida de ajuda ao combate do problema a contratação de um serviço qualificado de nutricionista, de modo a permitir que as ementas escolares passem a ser confeccionadas, satisfazendo todas as necessidades nutricionais das crianças no âmbito e num sentido sustentável, saudável e nutritivas, que se quer cada vez mais forte.

A Presidente da Câmara Municipal


Sílvia Pinto

A alimentação é uma necessidade fundamental do ser humano. Não basta satisfazer as necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do organismo, é preciso “saber comer”, “saber combinar os nutrientes”, isto é, saber escolher os alimentos de forma e em quantidade adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da nossa vida.

A alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito sobre o bem-estar da criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

Vamos ser mais saudáveis, vamos ganhar saúde e dizer adeus à Obesidade Infantil, a qual é a epidemia do século XXI e afeta muitas crianças.

Raquel Cruz

Nutricionista



**As ementas encontram-se disponíveis no portal da
Câmara Municipal**

PLANO DE EMENTAS
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS
 OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 1

Dia da Semana	Almoço	
2.^a Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Bifinhos de frango ao alinho com arroz de tomate e salada ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
3.^a Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Bacalhau à brás com salada ^{1,3,4,6,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.^a Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Grão com ovo, batata e cenoura e feijão verde ¹
	Sobremesa	Fruta da época
5.^a Feira	Sopa	Feijão manteiga
	Prato	Peixe espada grelhado com arroz de coentros e salada ^{4,9,10}
	Sobremesa	Gelatina
6.^a Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Jardineira de peru com ervilhas ^{1,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
 — by Nutricionista Raquel Cruz —



RAQUEL CRUZ
 Céd. Municipal 0216N
 N.º Cédula Prof. 1716N
 Raquel Sara Feres AE

PLANO DE EMENTAS
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIÓLOS
 OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 2

Dia da Semana	Almoço	
2.^a Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Frango assado com arroz de brócolos e salada
	Sobremesa	Fruta da época
3.^a Feira	Sopa	Puré de agrião
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
4.^a Feira	Sopa	Puré de cenoura com coentros
	Prato	Empadão de atum com salada ^{3,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
5.^a Feira	Sopa	Sopa da panela ^{1,3,6,7,12}
	Prato	-
	Sobremesa	Mousse de chocolate
6.^a Feira	Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,9,12}
	Prato	Filetes de pescada de coentrada com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8- frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
 by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ
 Céd. Profissional 0216N
 N.º Céd.ª Prof. 1716N
 Raquel Sofia Feres de

PLANO DE EMENTAS
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS
 OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 3

Dia da Semana	Almoço	
2.^a Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Hambúrgueres grelhados com massa fússili e salada ^{1,3,6,7,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.^a Feira	Sopa	Açorda de bacalhau ^{1,4,12}
	Prato	-
	Sobremesa	Fruta da época
4.^a Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Grelhada mista com puré de batata e salada ^{7,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
5.^a Feira	Sopa	Sopa da mistura ^{1,5,7,12}
	Prato	Pescada panada com arroz de espinafres e salada ^{1,3,4,7}
	Sobremesa	Gelatina
6.^a Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Arroz de pato ^{1,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8- frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
 by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ, Cruz
 Cédula Profissional 0216N
 N.º Cédula Prof.: 0216N
 Raquel Sofia Ramos de

PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 4

Dia da Semana	Almoço	
2.^a Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Lombo assado no forno com laranja e arroz de cenoura e salada ^{9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.^a Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco
	Prato	Bacalhau espiritual com salada <small>1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</small>
	Sobremesa	Fruta da época
4.^a Feira	Sopa	Couve-flor
	Prato	Frango no forno com esparguete e salada <small>1,3,9,10,12</small>
	Sobremesa	Fruta da época
5.^a Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Salmão no forno com massa fussili e salada <small>1,3,4,9,10</small>
	Sobremesa	Mousse de chocolate
6.^a Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Rissóis de carne com arroz de tomate e salada <small>1,7,9,10</small>
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
— by Nutricionista Raquel Cruz —



RAQUEL CRUZ
Céd. Profissional 0216N
N.º Cédula Prof. 1216N
RAQUEL CRUZ
Sara Feres AE

PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 5

Dia da Semana	Almoço	
2.^a Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Panados de peru com massa fussili e salada ^{1,3,6,7,9,11}
	Sobremesa	Fruta da época
3.^a Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de coentros e salada ^{3,4,5,6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.^a Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Rojões guisados com cenoura, esparguete e salada ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.^a Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Atum à bras com salada ^{1,3,4,6,7,9,10}
	Sobremesa	Pudim
6.^a Feira	Sopa	Cozido ^{1,3,6,7,9,10,12}
	Prato	-
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8- frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ
Cédula Profissional 0216N
N.º Cédula Prof. 1716N
Raquel Silva Ramos

PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

OUTONO - INVERNO | SEMANA Nº. 6

Dia da Semana	Almoço	
2. ^a Feira	Sopa	Grão
	Prato	Frango corado com batatas fritas e salada ^{9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
3. ^a Feira	Sopa	Abóbora e coentros
	Prato	Arroz de tamboril com salada ^{4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Vitela estufada com esparguete e salada ^{1,4,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira	Sopa	Couve coração de boi
	Prato	Rissóis de peçcada com arroz de tomate e salada ^{1,4,7,9,10}
	Sobremesa	Gelatina
6. ^a Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Maruca de coentrada com batata cozida e salada ^{1,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.

Ementa elaborada por:

Dicas de Nutrição
by Nutricionista Raquel Cruz



RAQUEL CRUZ
Céd. Prof. nº 0216N
N.º Céd. UJF nº 1216N
GAG mil S.ª Raquel Cruz