Porque…

“Uma Boa Alimentação é a base do meu bem-estar e o meu bem-estar é a base da minha felicidade.”

Esta é a proposta da nossa ementa e tem um nome muito especial…

“*Eu quero ser Feliz…!”*

 Na composição da refeição considerámos a dieta mediterrânea e as regras de uma alimentação completa, variada e equilibrada, devendo incluir:

✓ **Sopa** de vegetais frescos, tendo por base batata, cenoura, arroz, massa ou leguminosas;

✓ **Prato Principal** de peixe, carne, dieta e incluir obrigatoriamente legumes cozidos ou crus adequados à ementa, variando a sua qualidade diariamente, tal como os acompanhamentos;

✓ **Sobremesa** constituída diariamente por fruta sazonal variada (2 opções no mínimo), podendo haver doce caseiro, gelatina ou fruta cozida ou assada, uma vez por semana;

✓ **Pão** embalado individualmente e de mistura;

✓ **Bebida** - água que é a única bebida permitida nas escolas e instituições.

**Propostas sazonais**



1. **Almoço – outono/inverno:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Descrição:** |
| **Sopa** | Couve Lombarda |
| **Prato principal****Vegetais****Acompanhamento** | Feijoada Colorida (porco, frango, feijão vermelho e legumes)Arroz Branco |
| **Sobremesa** | Fruta da época (2 variedades) ou doce caseiro |
| **Bebida** | Água |
| **Pão** | Pão de mistura |



1. **Almoço – primavera/verão:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Descrição:** |
| **Sopa** | Canja de galinha |
| **Prato principal****Acompanhamento****Vegetais** | Pescada estufada com salada de batata com macedóniaCenoura, pepino e pimento |
| **Sobremesa** | Fruta da época (2 variedades) ou gelatina com fruta |
| **Bebida** | Água |
| **Pão** | Pão de mistura |