

Ementa

ENTRADA: SOPA DE LEGUMES

Justificação nutricional:

A sopa de legumes é rica em vitaminas, minerais e fibra, contribuindo para uma alimentação equilibrada e para a hidratação. Ajuda a aumentar o consumo diário de legumes de forma simples e acessível.

Justificação prática:

É de fácil confeção e permite a participação ativa dos alunos em tarefas simples, como lavar, descascar e cortar legumes com supervisão.

Ingredientes:

- ▢ Água
- ▢ Batata
- ▢ Cenoura
- ▢ Cebola
- ▢ Curgete
- ▢ Abóbora
- ▢ Azeite
- ▢ Sal (em quantidade reduzida)

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória

PRATO PRINCIPAL: HAMBÚRGUER SAUDÁVEL CASEIRO

Justificação nutricional:

O hambúrguer saudável, preparado de forma caseira e grelhado, fornece proteína essencial ao crescimento e à energia diária. O pão contribui com fibra, promovendo maior saciedade e melhor digestão.

Justificação prática:

É um prato familiar e apelativo, facilitando a aceitação pelos alunos. A preparação pode ser dividida em tarefas simples, promovendo autonomia e trabalho em equipa.

Ingredientes:

☒ Carne picada de frango

☒ Sal e ervas aromáticas

☒ Pão de hambúrguer

☒ queijo

☒ Alface

☒ Tomate

Alergénios:

☒ Glúten (no pão hambúrguer)

☒ Leite e derivados (queijo)

☒ Pode conter vestígios de soja ou leite, dependendo do pão utilizado

SOBREMESA: ESPETADA DE UVA E MORANGO

Justificação nutricional:

A fruta é uma fonte natural de vitaminas, antioxidantes e fibra, sendo uma alternativa saudável às sobremesas açucaradas.

Justificação prática:

A montagem das espetadas é simples e segura, permitindo o envolvimento direto dos alunos, desenvolvendo motricidade e autonomia.

Ingredientes:

☒ Uvas

☒ Morangos

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória

BEBIDA: LIMONADA

Justificação nutricional:

A limonada natural é uma bebida refrescante, rica em vitamina C, com baixo teor de açúcar, incentivando a hidratação saudável e a redução do consumo de refrigerantes.

Justificação prática:

É fácil de preparar e permite trabalhar medições, mistura e prova, promovendo

aprendizagens funcionais.

Ingredientes:

☒ Água

☒ Limão

☒ Açúcar (em pequena quantidade)

☒ Hortelã (opcional)

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória