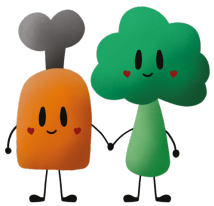
15 A 19 ABRIL | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2023/2024



Os fatores de risco para as DOENÇAS CARDIOVASCULARES podem ser classificados em dois grupos:

(1) Fatores de risco comportamentais, tais como Tabagismo, Alcoolismo, Sedentarismo e Hábitos alimentares desequilibrados (encontram-se geralmente na génese dos fatores de risco clínicos).

(2) Fatores de risco clínicos, tais como Hipertensão arterial, Diabetes mellitus tipo II, Excesso de peso/obesidade, Dislipidemia e Síndrome metabólica.

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dislipidemias_CaracterizacaoETratamentoNutricional.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO	SOPA DE TRONCHUDA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ESPINAFRES
DIETA GERAL	ESPARGUETE À BOLONHESA[1,3,12]	BACALHAU À BRÁS[1,3,5,12]	FEIJOADA À PORTUGUESA[12]	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,2,3,4,8,9,12]	JARDINEIRA DE CARNES[12]
DIETA LIGEIRA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS[3,4]	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA COZIDA E CENOURA BABY[1,3]	FILETE DE PERCA GRELHADO COM ARROZ BRANCO[4] E SALADA DE TOMATE	COZIDO DE CARNE SIMPLES COM REPOLHO	FILETE DE BACALHAU NO FORNO COM ARROZ BRANCO[4]
DIETA VEGETARIANA	CURGETE RECHEADA COM COGUMELOS, BRÓCOLOS E QUEIJO[7]	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E ARROZ DE CENOURA ESALADA MISTA[3]	FEIJOADA VEGETARIANA COM REPOLHO, CENOURA, TOMATE, CEBOLA, ALHO-FRANCÊS	MASSADA VEGETARIANA[1,3]	JARDINEIRA DE TOFU[6]
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)	SALADA MISTA	COUVE-ROXA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA[1,3,4,6,7,8,12]	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.
Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.
Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.
Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou lacticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)