



06 A 10 MAIO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR</p> <p>PRATO: HAMBÚGUERES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE COGUMELOS^{1,3}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA</p> <p>PRATO: ARROZ DE ATUM NO FORNO⁴</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE</p> <p>PRATO: ROJÕESZINHOS COM BATATA ALOURADA¹²</p> <p>HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CANJA DE GALINHA^{1,3}</p> <p>PRATO: FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA^{1,3,4,7,14}</p> <p>HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA</p> <p>SOBREMESA: GELATINA^{1,3,6,7,8,12}</p>	<p>SOPA: SOPA DE LEGUMES</p> <p>PRATO: CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ESPARGUETE^{1,3,12}</p> <p>HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

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)



MAIO MÊS DO CORAÇÃO

ESTEJA ATENTO AOS SEUS VALORES DE COLESTEROL E TRIGLICÉRÍDEOS SANGUÍNEOS, POIS PODE PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES. NA TABELA AO LADO ENCONTRAM-SE OS VALORES CONSIDERADOS NORMAIS PARA A POPULAÇÃO EM GERAL. SE OS SEUS VALORES ESTÃO FORA DESTES LIMITES, ADOpte UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA.

Colesterol total

< 190 mg/dL

Colesterol LDL

< 115 mg/dL

Colesterol HDL

> 40 mg/dL ♂

> 45 mg/dL ♀

Triglicérideos

< 150 mg/dL

Tratar a dislipidemia
pode reduzir o risco de DCV
em cerca de 30% ao longo
de um período de 5 anos

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

