



06 A 10 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2023/2024



MAIO MÊS DO CORAÇÃO

ESTEJA ATENTO AOS SEUS VALORES DE COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS SANGÜÍNEOS, 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 ♀

Triglicerídeos

< 150 mg/dL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA E COUVE-CORAÇÃO	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL	HAMBÚGUERES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE COGUMELOS ^{1,3}	ARROZ DE ATUM NO FORNO ⁴	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,7,14}	CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES	MASSA ESPIRAL COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ BRANCO DE LEGUMES	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (PIMENTO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, CURGETE, ABÓBORA) COM COUSCOUS ¹	BRÁS DE LEGUMES (COGUMELOS, CURGETE, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) E ARROZ BRANCO ^{1,3,7,12}	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA ^{1,3,5,6,7,8,9}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E MASSA COM CENOURA, CURGETE E TOMATE ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ ^{1,5,6,11}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	COUVE-CORAÇÃO RASPADA	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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 laticínios.

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. Tremeços; 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)