



## 13 A 17 MAIO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE AGRIÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> MASSA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE <b>PRATO:</b> DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ SECO DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7,14</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO <b>PRATO:</b> FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,7,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA <b>PRATO:</b> BOLONHESA DE CARNES COM ESPRAGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA

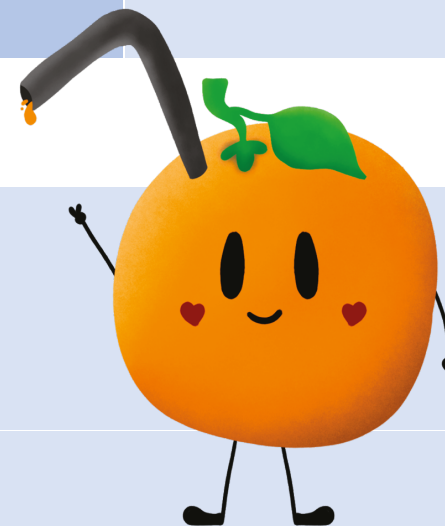
### NOTAS

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

Dois terços da população adulta portuguesa têm o colesterol elevado, mas este não causa sintomas.

Quando os sintomas ocorrem pode ser por dor no peito devido a angina de peito ou enfarte do miocárdio ou mesmo morte súbita.

Por isso é fundamental fazer prevenção.

O colesterol é uma gordura essencial existente no organismo que tem duas origens:

Uma parte é produzida pelo próprio organismo, em particular no fígado;

Outra parte é obtida através da alimentação, sobretudo pela ingestão de produtos animais, ricos em gordura, como a carne vermelha, os ovos e os produtos lácteos.

Fonte: <https://www.fpcardiologia.pt/atividades/maio-mes-do-coracao/maio-mes-do-coracao-2023/>

