



20 A 24 MAIO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: CUBINHOS DE CARNES COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL SALTEADA^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ^{1,3,4,8,9,10,12} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA^{1,3,6,7,8,12}</p>	<p>SOPA: SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO PRATO: JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA^{1,2,3,7,14} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA 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. 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)

IMPORTANTE:

- Não vá às compras de estômago vazio! Terá tendência a escolher alimentos com mais gordura, açúcar e sal quando tem fome.
- Aprenda a ler os rótulos. Por exemplo, num produto que se diz saudável, pouco gordo, o teor de gordura – os chamados lípidos – deverá ser inferior a 3-5g/100 g.
- Guarde no seu frigorífico muito espaço para os vegetais e as frutas e pode usar vegetais congelados.
- Prefira o azeite.
- Prefira o peixe, carne ou aves ao natural, em vez de processado (ex.: rissóis, croquetes, panadinhos, etc).
- Escolha cereais e derivados integrais, que contém um elevado teor de fibras.
- Não se esqueça que as leguminosas são fundamentais na sua sopa e no seu prato.
- Escolha leite, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
- Quando comprar peixe em conserva, prefira os conservados em água ou tomate em substituição do óleo.
- Adquira alimentos saudáveis para os lanches e snacks como iogurtes magros, frutos frescos ou secos.

