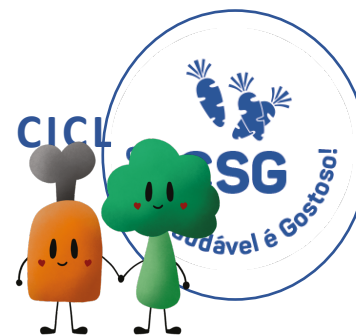




13 A 17 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2023/2024



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 dor no peito devido a angina de peito ou infarte 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/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR ^{1,3}	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ SECO DE CENOURA ^{1,3,4,6,7,14}	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO-PRETO E ARROZ	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	PERCA GRELHADA COM ARROZ SECO DE CENOURA E COUVE DE BRUXELAS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA E COUVE-FLORES	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA E SALADA DE BRÓCOLOS	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}
DIETA VEGETARIANA	MASSA COM FEIJÃO E HORTALIÇA (TRONCHUDA, TOMATE, REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS) ^{1,3}	CROQUETES DE LEGUMES COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-FLORES ^{1,3,6,7,9,10,11}	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ SECO	MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}	SALTEADO DE LEGUMES NO FORNO COM SOJA E BATATA DOCE ASSADA ⁶
HORTÍCOLAS	(CENOURA E COUVE-BRANCA)	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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)