



# EMENTA

## 06 a 10 Maio

### 2024

<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e feijão-verde Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão <sup>1,3,7,14</sup> Tomate cherry e cenoura raspada Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de espinafres Bifanas estufadas em molho de tomate fresco com esparguete Salada de tomate Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa Juliana Frango no forno com batatinhas assadas Juliana de alface e cebola Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>5ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Canja de galinha <sup>1,3</sup> Pastéis de bacalhau com salada de feijão-frade, arroz e ovo <sup>1,3,4</sup> Salada de pimento e tomate Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa curgete e tronchuda Massa com carnes brancas, ervilhas e cenoura Repolho salteado Fruta da época

**NOTA:** A Ementa pode sofrer alterações 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)

- 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.

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS