



# EMENTA

## 08 a 12 Abril

### 2024

<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de repolho Escondidinho de atum em legumes e esparguete <sup>1,3,4</sup> Juliana de alface e tomate Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de alho-francês e espinafres Arroz de frango Brócolos cozidos Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de feijão-verde e couve-flor Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão <sup>1,3,4</sup> Tomate cherry Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão e couve-coração Massinhas à Camponesa com carnes brancas <sup>1,3</sup> (repolho) Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de curgete e brócolos Jardineira de carnes com ervilhas e cenoura Cenoura baby 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- 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)

#### Posso incluir chocolate na minha alimentação diária?

Consumido com moderação, o chocolate fornece um valor calórico pouco significativo na alimentação diária. Não existe uma quantidade diária recomendada de chocolate, uma vez que a mesma varia em função das características individuais de cada um, nomeadamente o sexo, a idade, o nível de atividade física, entre outros factores. Em termos médios e num ritmo de vida normal, tem sido considerado como razoável uma porção entre os 10 e os 25 gramas, ou seja cerca de 1 a 2 'quadrados' de uma tablete, uma 'barrita' ou um bombom. Importa salientar que a prática de atividade física vigorosa ou desportiva acentuada, pode 'permitir' à ingestão de uma maior quantidade de chocolate.

Fonte: [https://www.apn.org.pt/documentos/Guias\\_APN/Guia\\_5\\_questoes\\_sobre\\_chocolate.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_5_questoes_sobre_chocolate.pdf)

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS