



EMENTA

29 Abril a

03 Maio

2024

2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de cenoura e feijão-verde Macarronada de atum com legumes variados ^{1,3,4} Salada de tomate Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de curgete com espinafres Rojõeszinhos estufados com batata assada Salada mista Fruta da época
4ª Feira		FERIADO
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de legumes Frango estufado com massinhas e cenoura ^{1,3} Salteado de legumes Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão e couve-branca Arroz à Valenciana Juliana de alface e tomate cherry 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)

MAIO...MÊS DO CORAÇÃO

PARA OS PAIS...

ESTEJA ATENTO AOS SEUS VALORES DE COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS SANGUÍNEOS, POIS PODE PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES. NA TABELA AO LADO ENCONTRAM-SE OS VALORES CONSIDERADOS NORMAIS PARA A POPULAÇÃO EM GERAL. SE OS SEUS VALORES ESTÃO FORA DESTES LIMITES, ADOPTE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA.

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dislipidemias_CaracterizacaoETratamentoNutricional.pdf

Colesterol total

< 190 mg/dL

Colesterol LDL

< 115 mg/dL

Colesterol HDL

> 40 mg/dL ♂

> 45 mg/dL ♀

Triglicerídeos

< 150 mg/dL

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS