



# EMENTA

## 15 a 19 Abril

### 2024

<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme cenoura e couve-coração Panadinhos de frango no forno com arroz de feijão <sup>1,3</sup> Raspinhas de cenoura e couve-roxa Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de brócolos e abóbora Ranchinho de carnes brancas com grão-de-bico <sup>1,3</sup> (cenoura e couve-branca) Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de espinafres, curgete e feijão-branco Tranches de pescada assados com batatinhas assadas <sup>4</sup> Salteado de legumes com cogumelos Gelatina <sup>1,3,4,6,8,12</sup>
<b>5ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de brócolos e couve-flor Cubinhos de peru estufados com ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup> Tomate cherry Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de legumes Pastéis de bacalhau com feijão-frade e arroz de cenoura <sup>1,3,4,5,10</sup> Juliana de alface 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)

## ALERTA!

### EM PORTUGAL

67,6% da população adulta vive com obesidade ou pré-obesidade

Fonte: [sabado.pt/ciencia---saude/detalhe/676-da-populacao-adulta-vive-com-obesidade-ou-pre-obesidade](http://sabado.pt/ciencia---saude/detalhe/676-da-populacao-adulta-vive-com-obesidade-ou-pre-obesidade)

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS