



Ementa SAD

		Segunda 07/02/2022	Terça 08/02/2022	Quarta 09/02/2022	Quinta 10/02/2022	Sexta 11/02/2022	Sábado 12/02/2022	Domingo 13/02/2022
Pequeno-almoço		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}
Almoço	Sopa	Caldo Verde	Sopa de Couve-Flor	Sopa de Feijão Branco e Couve Coração	Creme de Cenoura e Curgete	Sopa de Nabiça	Creme de Alho-francês	Sopa de Nabo e Cenoura
	Prato principal	Leitão à Bairrada com batata cozida e laranja	Red fish ⁴ assado no forno com arroz.	Rolo de carne ^{1;3} com esparguete cozido ^{1;3} .	Peixe-espada ⁴ grelhado com arroz de cenoura.	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata ^{1;6;7;9;12} .	Massada de peixes com delícias do mar ^{2;3;4;6} .	Feijoada à Transmontana com arroz branco.
	Sobremesa	Bolo de Aniversário ^{1;2}	Banana	Laranja	Maçã	Tangerina	Banana	Abacaxi
Lanche		Sumo; chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1;7} + Pão com doce ¹	Sumo; chá; Leite ⁷ + Bolachas ^{1;3;6;7;11} + Pão com fiambre ^{1;6;7;13}	Sumo; chá; Leite ⁷ + Pão com marmelada ¹ + Pão com manteiga ¹	Sumo; chá; Leite ⁷ + Pão com afiambrado de frango ^{1;6;7;13} + logurte ⁷	Sumo; chá; Leite ⁷ + Bolachas ^{1;3;6;7;11} + Pão com queijo de barrar ^{1;7}	Sumo; chá; Leite ⁷ + Pão com marmelada ¹ + Pão com manteiga ¹	Sumo; chá; Leite ⁷ + Pão com queijo de barrar ^{1;7} + Pão com fiambre ^{1;6;7;13}

Nota: Ementa sujeita a alteração



Desperdício Alimentar

Cerca de 88 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados todos os anos na UE, sendo mais de metade provenientes de famílias. Todos podemos agir mudando a forma como fazemos compras, cozinhamos e planejamos as nossas refeições, de modo a evitar o desperdício de alimentos, dinheiro e Recursos.

DICAS: Planear as refeições semanalmente; Fazer uma lista de compras; Reaproveitar os “restos” sempre que possível; Evitar servir demasiado; Ir ao supermercado após uma refeição.

