



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 Salada de alface e tomate.	Red fish ⁴ assado no forno com arroz. Salada de Alface e Pepino.	Rolo de carne ^{1;3} com esparguete cozido ^{1;3} . Salada de alface e beterraba.	Peixe-espada ⁴ grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata ^{1;6;7;9;12} . Brócolos Cozidos.	Massada de peixes com delicias do mar ^{2;3;4;6} . Cenoura Cozida.	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

Lista de Alergênicos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoins	Soya	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca fina	Algão	Mestizagem	Sementes de sésamo	Estados de amendoim e sementes de sésamo e derivados	Trameta	Moluscos



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 planeamos 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.