



## Ementa Creche

		Segunda 09/05/2022	Terça 10/05/2022	Quarta 11/05/2022	Quinta 12/05/2022	Sexta 13/05/2022
<b>Reforço Alimentar (manhã)</b>		Fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	Canja <sup>1;3</sup>	Sopa de Espinafres	Creme de Ervilhas	Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato principal</b>	Chili à Portuguesa com arroz ( <b>redução dos condimentos</b> ). Salada de alface e cebola.	Paloco à Brás <sup>3;4</sup> . Salada de alface, milho e cenoura.	Frango assado no forno com esparguete cozido <sup>1;3</sup> . Brócolos cozidos.	Peixe-espada <sup>4</sup> grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Coxas de Perú estufadas com batatas cozida. Salada de alface e pepino.
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Tangerina	Mousse de chocolate <sup>1;3</sup>	Kiwi	Pera
<b>Lanche</b>		Leite simples <sup>7</sup> + ½ Pão com queijo de barrar <sup>1;7</sup>	Papa láctea de frutas <sup>1;6;7</sup>	Leite simples <sup>7</sup> + ½ Pão com fiambre <sup>1;6;7;13</sup>	Nestum <sup>6;7</sup>	logurte <sup>7</sup> + ½ Pão-de-leite <sup>1;3;6;7;8</sup>
<b>Reforço Alimentar (final do dia)</b>		Tostas ou Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				

**Nota:** Ementa sujeita a alteração

**Lista de Alergénios**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoim	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca lisa	Aipo	Moluscos	Sementes de sésamo	Estrúcio de casca e sal/leite em conservação superior a 20mg/kg de sal	Terneira	Melancia



### Como substituir o sal sem perder o sabor?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ingestão diária de sal não deve ultrapassar as 5g, no caso de um adulto, sendo esta quantidade equivalente a uma colher de chá. O Sal pode parecer a forma mais fácil de dar sabor a um prato, porém como alternativa podem ser utilizadas ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, gengibre ou salicórnia.