



Ementa Pré-Escolar

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

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	Sopa	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Açúcar	Mandioca	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfuro de sódio (incluindo aditivos E220 e E221)	Ternura	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.