



Ementa SAD

		Segunda 09/05/2022	Terça 10/05/2022	Quarta 11/05/2022	Quinta 12/05/2022	Sexta 13/05/2022	Sábado 14/05/2022	Domingo 15/05/2022
Almoço	Sopa	Sopa Juliana	Canja ^{1;3}	Sopa de Espinafres	Creme de Ervilhas	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Couve Galega	Sopa de Agrião
	Prato principal	Chili à Portuguesa com arroz. 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.	Salada de massa, atum, milho, pimento e ervilhas ^{1;3;4} .	Bifes de Frango grelhadas com arroz de ervilhas. Salada de alface e beterraba.
	Sobremesa	Maçã	Tangerina	Mousse de chocolate ^{1;3}	Kiwi	Pera	Laranja	Banana
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo de barrar ^{1;7} + Pão com manteiga ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Bolachas ^{1;3;6;7;11} + logurte ⁷	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} + Pão com doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo ^{1;7} + Pão com marmelada ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão-de-leite ^{1;3;6;7;8} + Pão com manteiga ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com marmelada ¹ + Pão com queijo ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com mortadela ^{1;6;7;13} + Pão com doce ¹

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	Peixe	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Algão	Moluscos	Sementes de síbano	Estrúcio de casca e salmão an. (incluindo cascas e filé)	Ternagem	Moluscos



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 salicórnica.