



Ementa Centro de Dia

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022
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}
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão com Couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de Abóbora e Chuchu	Canja ^{1;3}	Creme de Cenoura e Curgete
	Prato principal	Frango estufado com macarronete ^{1;3} . Salada de tomate e cebola.	Abrótea ⁴ grelhada com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino.	Pá de Porco assada no forno com puré ^{1;3;7;9} e ervilhas. Cenoura cozida.	Salada de atum ⁴ com feijão-frade, ovo ³ e cebola. Salada de tomate e pepino.	Esparguete à Bolonhesa ^{1;3} (carne de porco e vaca). Brócolos cozidos.
	Sobremesa	Banana	Pera	Melão	Maçã	Melancia
Lanche		Leite com cevada ^{1;7} , café ou chá + Pão de mistura com fiambre ^{1;6;7;13}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Leite com cevada ^{1;7} , café ou chá + Pão de mistura com marmelada ¹	Leite com cevada ^{1;7} , café ou chá + Pão de mistura com queijo ^{1;7}	logurte ⁷ + Tostas com doce ^{1;7}

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	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alfo	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremçoço	Moluscos



5 consequências da privação do sono

1 → Maior probabilidade de perder massa muscular; 2 → Maior probabilidade de aumentar massa gorda; 3 → Desregulação Hormonal (aumento da hormona que leva a ter mais apetite e da hormona que “dá sinal” ao organismo para acumular massa gorda); 4 → Aumento do stress e irritabilidade; 5 → Maior tendência para diminuir a atividade física.