



## Ementa Creche

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022
<b>Reforço Alimentar (manhã)</b>		Fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão com Couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de Abóbora e Chuchu	Canja <sup>1;3</sup>	Creme de Cenoura e Curgete
	<b>Prato principal</b>	Frango estufado com macarronete <sup>1;3</sup> .  Salada de tomate e cebola.	Abrótea <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura.  Salada de alface e pepino.	Pá de Porco assada no forno com esmagada de batata e ervilhas.  Cenoura cozida.	Douradinhos <sup>1;3;4</sup> com arroz simples.  Salada de tomate e pepino.	Esparguete à Bolonhesa <sup>1;3</sup> (carne de porco e vaca).  Brócolos cozidos.
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Pera	Melão	Maçã	Melancia
<b>Lanche</b>		Leite simples <sup>7</sup> + ½ Pão de mistura com fiambre <sup>1;6;7;13</sup>	Papa láctea de frutas <sup>1;6;7</sup>	logurte <sup>7</sup> , fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>	Leite com chocolate <sup>1;7</sup> + ½ Pão de mistura com queijo <sup>1;7</sup>	logurte <sup>7</sup> , fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</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	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rijas	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremoço	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.