



## Ementa ERPI

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022	Sábado 24/09/2022	Domingo 25/09/2022
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</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	Sopa de Couve-branca	Sopa Juliana
	<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 puré <sup>1;3;7;9</sup> e ervilhas.  Cenoura cozida.	Salada de atum <sup>4</sup> com feijão-frade, ovo <sup>3</sup> e cebola.  Salada de tomate e pepino.	Esparguete à Bolonhesa <sup>1;3</sup> (carne de porco e vaca).  Brócolos cozidos.	Paloco à Gomes de Sá <sup>3;4</sup> .  Salada de alface e cebola.	Feijoada à Transmontana (carne de porco, costela, chouriço <sup>1;7;12</sup> , cenoura, couve, feijão vermelho) com arroz branco.
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Pera	Melão	Maçã	Melancia	Laranja	Abacaxi
<b>Lanche</b>		Leite com cevada <sup>1;7</sup> , café ou chá + Pão de mistura com fiambre <sup>1;6;7;13</sup>	Cereais com leite <sup>1;6;7</sup>	Leite com cevada <sup>1;7</sup> , café ou chá + Pão de mistura com marmelada <sup>1</sup>	Leite com cevada <sup>1;7</sup> , café ou chá + Pão de mistura com queijo <sup>1;7</sup>	logurte <sup>7</sup> + Tostas com doce <sup>1;7</sup>	Leite com cevada <sup>1;7</sup> , café ou chá + Pão com queijo de barrar <sup>1;7</sup>	Papas de Aveia <sup>1;7</sup>
<b>Jantar</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	Sopa de Couve-branca	Sopa Juliana
	<b>Prato principal</b>	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e brócolos cozidos.	Tirinhas de Perú salteadas com alho e coentros e massa espiral <sup>1;3</sup> cozida.  Salada de alface e beterraba.	Arroz de peixes <sup>4</sup> .  Couve-flor cozida.	Jardineira de Porco (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas).	Rolinhos de Peixe <sup>1;2;3;4;6</sup> (Filetes de Alabote) com delicias do mar assados no forno com arroz.  Salada de alface e tomate.	Bife de Frango grelhado com massa meada <sup>1;3</sup> salteada (azeite, alho e salsa).	Solha <sup>4</sup> assada no forno com batata corada.  Feijão-verde cozido.
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada	Banana	Pera cozida	Banana	Pera	Banana	Maçã

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 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.