



Ementa Pré-Escolar

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022
Reforço Alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}				
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 esmagada de batata e ervilhas. Cenoura cozida.	Douradinhos ^{1;3;4} com arroz simples. 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 simples ⁷ + Pão de mistura com fiambre ^{1;6;7;13}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Leite simples ⁷ + Pão de mistura com marmelada ¹	Leite com chocolate ^{1;7} + Pão de mistura com queijo ^{1;7}	iogurte ⁷ + Tostas com doce ^{1;7}
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	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/kg ou 10mg/kg	Tremço	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.