



Ementa SAD

| | | Segunda 12/09/2022 | Terça 13/09/2022 | Quarta 14/09/2022 | Quinta 15/09/2022 | Sexta 16/09/2022 | Sábado 17/09/2022 | Domingo 18/09/2022 |
|--------|-----------------|--|--|---|--|---|---|---|
| Almoço | Sopa | Creme de alho-francês | Sopa de Lentilhas | Caldo verde | Sopa de Feijão-verde | Sopa de Abóbora e Curgete | Sopa de Legumes | Sopa de Nabiça |
| | Prato principal | Caldeirada de Peixes ^{2;4;14} . | Carne de Porco à portuguesa. Salada de alface e cebola. | Peixe-espada ⁴ grelhado com arroz de tomate “aguadinho”. Salada de alface e pepino. | Coxa de Frango assada no forno com puré ^{1;3;7;9} . Salada de alface e tomate. | Pescada ⁴ estufada com macarronete ^{1;3} cozido. Couve-flor cozida. | Entrecosto grelhado com arroz de feijão. Salada de tomate e cebola. | Tentáculos de Pota à Lagareiro ¹⁴ . Brócolos cozidos. |
| | Sobremesa | Banana | Maçã | Melão | Laranja | Salada de frutas | Pera | Abacaxi |
| Lanche | | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1;7} + Pão com marmelada ¹ | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas ^{1;3;6;7;11} + Pão com mortadela ^{1;6;7;13} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} + Pão com queijo de barrar ^{1;7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com marmelada ¹ + logurte ⁷ | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão-de-leite ^{1;3;6;7;8} + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com mortadela ^{1;6;7;13} + Pão com queijo ^{1;7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo de barrar ^{1;7} + 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 | Peixes | Amendoins | Soja | Leite (incluindo lactose) | Frutos de casca rija | Alpico | Mostarda | Sementes de sésamo | Dióxido de enxofre e sulfites em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L | Tremoço | Moluscos |



4 passos para voltar à rotina no pós-férias

- 1 → Organizar e planear refeições;
- 2 → Ingerir, pelo menos, 500ml de água até ao almoço e 500ml de água até ao jantar;
- 3 → Retomar a prática de atividade física;
- 4 → Estabelecer metas conscientes (não se esqueça que é importante dar um passo de cada vez e qualquer coisa é melhor eu nada).