



Ementa SAD

		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
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	Sopa de Couve-branca	Sopa Juliana
	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 Bolonesa ^{1;3} (carne de porco e vaca). Brócolos cozidos.	Paloco à Gomes de Sá ^{3;4} . Salada de alface e cebola.	Feijoada à Transmontana (carne de porco, costela, chouriço ^{1;7;12} , cenoura, couve, feijão vermelho) com arroz branco.
	Sobremesa	Banana	Pera	Melão	Maçã	Melancia	Laranja	Abacaxi
Lanche		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} + Pão com manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas ^{1;3;6;7;11} + Pão com queijo de barrar ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com marmelada ¹ + Pão com mortadela ^{1;6;7;13}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1;7} + Pão com doce ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo de barrar ^{1;7} + Pão com marmelada ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com mortadela ^{1;6;7;13} + Pão com manteiga ^{1;7}

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/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.