

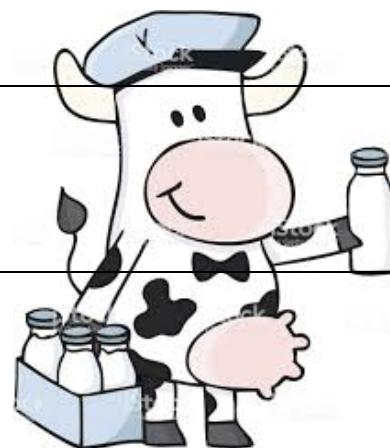


## EMENTA

### 09 a 13 Setembro 2019



<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de troncuda Carne estufada com cogumelos e arroz seco com raspinhas de cenura Cubinhos de tomate e cebola Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de couve-flor Arroz à Pescador <sup>2,4</sup> Repolho salteado Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de alho-francês Carne picada à Bolonhesa com esparguete <sup>1,3</sup> Salada de alface e cenoura raspada Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bacalhau à Brás <sup>1,3,4</sup> Brócolos cozidos Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de repolho e cenoura Panadinhos de frango com arroz de feijão <sup>1,3</sup> Salada de Couve roxa e pepino Fruta da época



**NOTA:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

**> O leite de vaca nunca deve ser introduzido no 1.º ano de vida. Após os 12 meses,** muito embora haja vantagens em manter o leite materno ou uma fórmula infantil, **poderá** ser oferecido **leite de vaca gordo/meio-gordo**. No entanto, atendendo que o leite de vaca é uma fonte pobre de ferro e oferece uma quantidade excessiva de proteína, gordura e energia se dado em doses elevadas, é aconselhado o uso de fórmulas infantis até aos 24 a 36 meses de vida. O volume diário de lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve ultrapassar os 500 mL.