



EMENTA

14 a 18 Outubro 2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de alho francês e cenoura Massinhas com carne, cenoura e couve-coração ^{1,3} (cenoura e couve-coração) Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de troncuda Caldeirada de peixe ⁴ Brócolos salteados Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO – 16 OUTUBRO BUFFET DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Sopa de legumes Arroz de frango Alface, Couve-roxa, Milho, Cenoura Abacaxi, Manga e Uvas
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de nabo e abóbora Bacalhau à Miúdo ^{4,7} Couve-flor cozida Fruta da época
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Crema de legumes Feijoada da Criançada Couve-coração Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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

> O **leite humano** é manifestamente o alimento de excelência a fornecer ao bebé, devendo ser oferecido pela primeira vez **até à primeira hora após o nascimento**. De facto, o leite materno varia em **quantidade** e **composição nutricional** ao longo da mamada, do dia, da fase da mamada, do período de lactação, entre mães e entre populações, ao contrário da fórmula infantil que é padronizada dentro de uma gama estreita de valores.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/1000_DIAS_EBOOK-2706.pdf

EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS