



EMENTA

16 a 20 Setembro 2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme cenoura e couve coração Massinhas à Lavrador ^{1,3} (cenoura e tronchuda) Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa da horta Arroz do Miúdo (arroz, cenoura, ovo, ervilha, milho, fiambre, atum) ^{1,3,4,6,7,9,10,12} Cubinhos de tomate Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de espinafres e curgete Jardineira de frango Salada de alface Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de couve-flor Medalhões de pescada grelhados com arroz de feijão ⁴ Raspinhas de cenoura Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e couve portuguesa Lombo de porco no forno com castanhas e batatinhas miúdas Brócolos cozidos com azeite e alho 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

É aconselhado ingerir bebidas alcoólicas, como o vinho, durante a gravidez?

> **Não é recomendado** que as **mulheres que pretendem engravidar, grávidas e lactantes consumam qualquer género de bebida alcoólica**. O álcool deve ser completamente abolido porque se encontra associado à presença de anomalias no feto, nomeadamente a Síndrome Alcoólica Fetal. As crianças com esta Síndrome manifestam dificuldades no crescimento, anomalias faciais e problemas de aprendizagem e de comportamento.



EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS