

Semana de 17 a 21 de Junho

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, abóbora, alho francês)	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Rolo de carne misto (vaca e porco) fatiado com molho de orégãos, puré de batata e salada de alface, pepino e cebola	733	175	12	3,9	1,1	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve galega	352	84	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Lacinhos salteados com cavala à lasca (laços, salmão, milho, cenoura, ervilha e ovo)	976	233	7	0,4	1,7	0,6
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1
4ª Feira	Sopa	Couve flor e nabo	256	61	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada á transmontana acompanhada com arroz (porco, frango, feijão vermelho, nabiça, cenoura) e salada de courgette e cenoura	812	194	6	1,6	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1
5ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
6ª Feira	Sopa	Creme de courgette com cenoura	113	27	1	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface, cebola e tomate	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelado	234/82	56/17	1/1	0,2/2,0	2,0/2,0	0,1/0,1

Fica a Dica...

Devido as temperaturas elevadas as doenças de origem alimentar são mais frequentes no verão, por isso tens de ter cuidados acrescidos:

- Opta por alimentos bem cozinhados (carne, peixe, ovos),
- Os alimentos consumidos em cru, salada e fruta, devem ser bem higienizados ;
- Guarde os alimentos em recipientes fechados e acondicionados a temperatura adequada,
- Hidrata-te, prefere a água, as bebidas com muito açúcar não saciam a sede, pelo contrario aumentam-na.

