

Dia 16 de Outubro dia da Alimentação

Ementa 12 a 16 De Outubro de 2020			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcar es (g)*	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Courgette e cenoura	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato	Roti de peru assado com arroz de ervilhas salada couve roxa,couve coração e milho	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	creme de couve flor	224	54	1,0	0,2	1,8	0,1
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau(migas de bacalhau,grão,batata ao cubo,couve coração,cenoura,cebola,ovo cozido)	371	89	2,1	0,6	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes(ervilha,nabo,feijão verde)	199	48	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa à lavrador(carne de porco e frango,macarronete,feijão catarino,nabiça e cenoura)salada se couve coração em Juliana	483	115	2,9	0,3	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Grão com ceoura	219	52	1,1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Rissois de Camarão com arroz de cenoura e salada de milho,cenoura e cebola	625	149	2,7	0,4	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com penca	223	53	2,0	0,3	2,3	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa guarnecida com soja,molho de tomate e pimento e salada de alface,cenoura e pepino	724	173	4,4	1,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/sobremesa alusiva ao dia da Alimentação	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0





A Alimentação



Uma alimentação saudável
É uma dieta rica e variada
Em frutos, vegetais e cereais,
Nunca esquecendo as gorduras e proteínas saudáveis.

A melhor forma de começar o dia
É tomar um bom pequeno almoço,
Laticínios, cereais, hidratos de carbono e frutas
Dar-nos-ão muita energia, para nos pôr em alvoroço.



Indispensáveis são os lanches
A meio da manhã e da tarde
Vão repor as energias
Para nos mantermos bem ativos.



Ao almoço, com muita imaginação

Sugerimos um prato bastante nutritivo e colorido

Para saborear esta bela refeição

Nada melhor que uma sopa para tudo ser mais divertido.

alimentação saudável começa desde cedo