

12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2024

1º CICLO DIABÉTICO

DIA	PRATO		EQUIVALENTES
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa (1 Batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Peito de peru estufado aos cubos com massa fusilli(70g) <sup>1</sup> Feijão-verde + Cenoura	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	1 Pera + 2 Tostas integrais <sup>1</sup> + 1 queijo “vaca que ri” <sup>7</sup>	1 equivalente 2 equivalentes
3ª feira	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura (1 Batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Frango assado com arroz à primavera(60g) Alface	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	1 logurte sólido de aroma <sup>7</sup> + 1 Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	1 equivalente 2 equivalentes
5ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde (1 Batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Hambúrguer de carne de vaca grelhado com massa laços salteada(70g) <sup>1</sup> Tomate	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	1 Banana +1 Pão de trigo com fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup>	1 equivalente 2 equivalentes
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês (1 Batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Costeleta grelhada com batata cozida(80g) Ervilhas + Cenoura	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	200 ml de leite MG simples <sup>7</sup> + 4 Bolachas de milho	2 equivalentes

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>produtos lácteos, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços e <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Alterações à ementa**

<b>Data (xx/xx/xxxx)</b>	<b>Refeição</b>	<b>Constituintes</b>	<b>Motivo</b>	<b>Rúbrica</b>

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_