

29 A 03 DE MAIO DE 2024

1º CICLO DIABÉTICO

DIA	PRATO		EQUIVALENTES
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração (1 batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Rojões com arroz de cenoura seco(60g) Brócolos	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 2 colheres de sopa de flocos de aveia + ½ Banana	1 equivalente 2 equivalentes
3ª feira	Sopa	Creme de Cenoura (1 batata média 80g)	1 equivalente
	Prato	Peito de frango grelhado com batatas cozidas(80g) ⁴ Feijão-verde + Cenoura	1 equivalente
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época	1 equivalente
	Lanche	1 Pera + 1 Pão de mistura com queijo creme ^{1,7}	1 equivalente 2 equivalentes
4ª feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
5ª feira	Sopa	FÉRIAS	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
6ª feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		

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

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___