

ETAP-POMBAL

1ª SEMANA

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Ervilhas	Batata, cenoura, cebola, ervilha
	Prato	Almôndegas com massa e salada	Massa espiral, salada
	Sobremesa	Fruta	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura c/ massinhas	Batata, cenoura, cebola, massa
	Prato	Rissóis de Camarão com arroz e salada	Arroz, cenoura, salada
	Sobremesa	Iogurte	
4ª FEIRA	Sopa	Horta	Batata, cenoura, cebola, couve
	Prato	Bitoque c/ ovo, batata e salada	Batata frita, salada
	Sobremesa	Fruta	
5ª FEIRA	Sopa	caldo verde	Batata, cebola, couve, chouriço
	Prato	Bacalhau com natas e cenoura ralada	Batata, cenoura
	Sobremesa	Gelatina	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	Batata, cenoura, cebola, feijão verde
	Prato	Feijoada c/ arroz	Feijão, cenoura, couve, arroz
	Sobremesa	Fruta	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

Este mês, vamos falar das leguminosas. É um alimento que tem sido bastante valorizado, uma vez que a sua influência na saúde é muito positiva. As leguminosas -secas ou frescas- mais conhecidas são: o feijão, a lentilha, a ervilha, a fava e o grão-de-bico.

Quanto é que devemos comer por dia ?

[considerando que 1 porção corresponde a 3 colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas (80g)]

Crianças 1 – 3 anos	1 porção
Adolescentes e homens activos	2 porções
Restante população	1,5 porções



AS LEGUMINOSAS