



Semana 10 e 11 Março



5ª Feira

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Fêveras estufadas com arroz branco
Salada/Legumes	Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

6ª Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)
Salada/Legumes	Acompanhamento prato principal
Sobremesa	Gelatina
	Pão de Mistura

NOTA: Entrámos na época da Quaresma, o que seguindo algumas tradições cristãs, as sextas-feiras são consagradas a dias de não consumo de carnes. Como tal, e de forma a não alterar os ritos cristãos, passaremos a ter a refeição de peixe à 6ª feira e à 5ª feira a de carne. Deixo um pequeno trecho sobre o jejum da quaresma, para que possam entender esta tradição.

QUARESMA - JEJUM/ABSTINÊNCIA

“Para algumas pessoas não é compreensível a necessidade deste jejum/Abstinência de qualquer consumo.

Hoje em dia é comum que crianças tenham tudo ao seu alcance. O não saber o que é não ter é prejudicial.

O abster-se de comida e bebida tem como fim, esse equilíbrio, mas também a tentativa de nos desligar da "atitude consumista" a que cada vez mais estamos expostos.

Hoje em dia e para muitos praticantes são considerados como dias de jejum e abstinência a Quarta-Feira de Cinzas e a Sexta-Feira Santa. Os que levam esta prática mais a sério, seguem este rito todas as sextas-feiras do período da Quaresma.

Em Portugal, adquiriu-se o uso da abstinência pela não ingestão de carne nos dias de jejum.

Transcrevo por achar interessante os pontos 4 a 6 das normas estabelecidas em Julho de 1984 na Conferência Episcopal Portuguesa:

Determinações relativas ao jejum e à abstinência

5.O jejum e a abstinência são obrigatórios em Quarta-feira de Cinzas e em Sexta-feira Santa.

6.A abstinência é obrigatória, no decurso do ano, em todas as sextas-feiras que não coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades. Esta forma de penitência reveste-se, no entanto, de significado especial nas sextas-feiras da Quaresma.”

Observações:

Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 14/DGIDC/2007.

A técnica nutricionista
Dr.ª Ana Sofia