

| | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|----------------|---|---|--|
| SEGUNDA | FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹ | SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE E CENOURA. ^{4,5,6,9,10} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA | LEITE SIMPLES ^{1,7} C/ FLOCOS DE CEREAIS TIPO “CORNFLAKES” |
| TERÇA | FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ | SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA ¹² ARROZ À VALENCIANA COM ERVILHAS E CENOURA. SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). ^{4,6,7,8} FRUTA DA ÉPOCA | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MANTEIGA ^{1,7} |
| QUARTA | FRUTA LAMINADA COM BOLACHA ¹ (MARIA/TORRADA OU ÁGUA E SAL REDONDAS) | SOPA JULIANA ¹² COXA DE FRANGO ESTUFADA COM ERVILHAS. MASSA ESPARGUETE COZIDA. ^{1,5,6,8,9,10,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE |
| QUINTA | FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹ | SOPA DE ESPINAFRES ¹² LOMBO DE SALMÃO NO FORNO C/ ARROZ À PRIMAVERA (ERVILHA, MILHO, CENOURA E FEIJÃO VERDE). SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA | PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO ^{1,7} 1 PEÇA DE FRUTA |
| SEXTA | FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ | SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² JARDINEIRA DE VITELA (COM MACEDÔNIA DE LEGUMES).SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). ^{5,6,9,10,12} FRUTA DA ÉPOCA | <u>PAPAS DE AVEIA</u> IOGURTE C/ FLOCOS DE AVEIA ^{1,7} |

❖ **SUPLEMENTO LANCHE DA TARDE (17.00H/17.30H):** (1 PÃO OU 3 TORTILHAS MILHO/ARROZ OU 4 BOLACHAS TIPO “MARIA OU TORRADA”) + 1 PEÇA DE FRUTA.

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.