

## SEMANA 1

## ALMOÇO

## LANCHE DA TARDE

SEGUNDA	<p>SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup></p> <p>MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE E CENOURA.</p> <p>SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). <sup>4,5,6,9,10</sup></p> <p>FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>FLOCOS DE CEREAIS TIPO “CORNFLAKES”</p>
TERÇA	<p>SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA <sup>12</sup></p> <p>ARROZ À VALENCIANA COM ERVILHAS E CENOURA <sup>4,6,7,8</sup></p> <p>SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA).</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>IOGURTE DE AROMAS <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup></p>
QUARTA	<p>SOPA JULIANA <sup>12</sup></p> <p>COXA DE FRANGO ESTUFADA COM ERVILHAS. MASSA ESPARGUETE COZIDA. <sup>1,5,6,8,9,10,12</sup></p> <p>SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA).</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO DE MISTURA<sup>1</sup> COM DOCE</p>
QUINTA	<p>SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup></p> <p>LOMBO DE SALMÃO NO FORNO C/ ARROZ À PRIMAVERA (ERVILHA, MILHO, CENOURA E FEIJÃO VERDE). <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup></p> <p>SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA).</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>PÃO DE MISTURA COM QUEIJO<sup>1,7</sup></p> <p>1 PEÇA DE FRUTA</p>
SEXTA	<p>SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup></p> <p>JARDINEIRA DE VITELA (COM MACEDÓNIA DE LEGUMES). <sup>5,6,9,10,12</sup></p> <p>SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA).</p> <p>FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>PAPAS DE AVEIA<sup>1,7</sup></p> <p>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA</p>

❖ **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.**

**LEGENDA 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 BASE DE MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

PREVÊ-SE A ALTERAÇÃO À EMENTA POR MOTIVOS RELIGIOSOS, FESTIVIDADES, ALTERAÇÃO DA SAZONALIDADE DOS PRODUTOS HORTÍCOLAS, EXCESSO OU RUTURA DE STOCK E DONATIVO.

**ÚLTIMA REVISÃO, AGOSTO 2022**