

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	SOPA DE COUVE-FLOR COM CENOURA ¹² ARROZ MALANDRINHO DE MISTO DE PEIXES (PESCADA, SALMÃO E TAMBORIL). ^{2,4} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM QUEIJO ^{1,7}
TERÇA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA ¹² FEIJOADA DE FRANGO C/ FEIJÃO PRETO. ARROZ BRANCO. SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). ^{6,8,9,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA ^{1,7}
QUARTA	FRUTA LAMINADA COM BOLACHA ¹ (MARIA/TORRADA OU ÁGUA E SAL REDONDAS)	SOPA JULIANA ¹² BACALHAU À BRÁS. SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	<u>PAPAS DE CEREAIS DE MILHO</u> ⁷ IOGURTE DE AROMAS COM CORN FLACKES E FRUTA
QUINTA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	SOPA DE ESPINAFRES ¹² BOLONHESA DE CARNE BRANCAS COM CENOURA, ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,6,7,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE
SEXTA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² DOURADINHOS ^{1,3,4,9,10} NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLO. SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO ^{1,7} 1 PEÇA DE FRUTA

❖ **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 CONFEIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

ALERGÊNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÊNIOS 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 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