

## SEMANA 2

## ALMOÇO

## LANCHE DA TARDE

	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE COUVE-FLOR COM CENOURA <sup>12</sup> ARROZ MALANDRINHO DE MEDALHÕES DE PESCADA. <sup>2,4</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA COM QUEIJO <sup>1,7</sup>
TERÇA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA <sup>12</sup> FEIJOADA DE FRANGO C/ FEIJÃO PRETO. ARROZ BRANCO <sup>6,8,9,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <u>OU</u> LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>
QUARTA	SOPA JULIANA <sup>12</sup> BACALHAU À BRÁS. <sup>3,4,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS <sup>7</sup> COM CORN FLACKES E FRUTA
QUINTA	SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup> BOLONHESA DE CARNE BRANCAS COM CENOURA, ERVILHAS E ESPARGUETE <sup>1,6,7,12</sup> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE
SEXTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup> DOURADINHOS <sup>1,3,4,9,10</sup> NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLOS. SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO <sup>1,7</sup> 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 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.