

## SEMANA 3

## ALMOÇO

## LANCHE DA TARDE

	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup> Lombo de pescada no forno em cama de legumes (cebola, alho, pimento vermelho e cenoura). Arroz de cenoura. <sup>4,12</sup> Salada mista/legumes (da época). Fruta da época	Leite simples ou leite c/ cevada <sup>1,7</sup> Flocos de cereais tipo "Cornflakes"
TERÇA	SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup> Almôndegas de vitela estufadas c/ macarronete e ervilhas <sup>1,6,12</sup> Salada mista/legumes (da época). Fruta da época	Pão de mistura com queijo fatiado <sup>1,7</sup> 1 peça de fruta
QUARTA	SOPA JULIANA <sup>12</sup> Coxa de frango assada c/ batata assada. <sup>12</sup> Salada mista/legumes (da época). Leite-creme <sup>3,7</sup> / Fruta da época	Leite simples ou leite c/ cevada <sup>1,7</sup> Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo de barrar (tipo philadelphia)
QUINTA	SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup> Salada de feijão-frade c/ atum e ovo. Arroz seco. <sup>1,3,4,5,6,9,10</sup> Salada mista/legumes (da época). Fruta da época	Papas de aveia <sup>1,7</sup> 1 iogurte de aromas com aveia e fruta
SEXTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup> Bifes de peru estufado em cru com legumes e esparguete. <sup>1,3,12</sup> Salada mista/legumes (da época). Fruta da época	Leite simples ou leite c/ cevada <sup>1,7</sup> Pão de mistura com marmelada / doce

❖ **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 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.

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**