

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	FRUTA LAMINADA COM PÃO <sup>1</sup>	SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup> MEDALHÃO DE PESCADA C/ SALADA RUSSA (MACEDÓNIA DE LEGUMES) <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	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup> CARNE (VITELA E FRANGO) ESTUFADA C/ FEIJÃO VERMELHO E CENOURA. ARROZ BRANCO. <sup>6,8,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA COM QUEIJO DE BARRAR (tipo philadelphia) <sup>1,7</sup>
QUARTA	FRUTA LAMINADA COM BOLACHA <sup>1</sup> (MARIA/TORRADA OU ÁGUA E SAL REDONDAS)	SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> FILETE DE SALMÃO NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL DE BRÓCOLOS E CENOURA. <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>
QUINTA	FRUTA LAMINADA COM PÃO <sup>1</sup>	CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS (COM MACEDÓNIA DE LEGUMES). <sup>5,6,9,10,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FATIADO <sup>1,7</sup> 1 PEÇA DE FRUTA
SEXTA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA JULIANA <sup>12</sup> MASSADA (COM TOMATE E CENOURA) DE PEIXE (PESCADA E SALMÃO). <sup>1,2,3,4,5</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA <sup>1,7</sup> 1 IOGURTE DE AROMAS COM AVEIA E 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.**

**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 RÍJA; 9- AÍPO E PRODUTOS À BASE DE AÍPO; 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.