

SEMANA 4

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ESPINAFRES ¹² MEDALHÃO DE PESCADA C/ SALADA RUSSA (MACEDÔNIA DE LEGUMES) ^{4,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} FLOCOS DE CEREAIS TIPO “CORNFLAKES”
TERÇA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² CARNE (VITELA E FRANGO) ESTUFADA C/ FEIJÃO VERMELHO E CENOURA. ARROZ BRANCO. ^{6,8,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM QUEIJO DE BARRAR (tipo philadelphia) ^{1,7}
QUARTA	SOPA DE REPOLHO ¹² FILETE DE SALMÃO NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL DE BRÓCOLOS E CENOURA. ^{1,3,4,6,9,10,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA ^{1,7}
QUINTA	CREME DE LEGUMES ¹² JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS (COM MACEDÔNIA DE LEGUMES). ^{5,6,9,10,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FATIADO ^{1,7} 1 PEÇA DE FRUTA
SEXTA	SOPA JULIANA ¹² MASSADA (COM TOMATE E CENOURA) DE PEIXE (PESCADA E SALMÃO). ^{1,2,3,4,5} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA ^{1,7} 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 CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

LEGENDA 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 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.