

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	CREME DE ALHO-FRANCÊS ¹² MEDALHÃO DE PESCADA NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL DE MACEDÓNIA DE LEGUMES. ^{1,3,4,6,9,10,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS ^{1,7} PÃO DE MISTURA ¹ COM QUEIJO FATIADO
TERÇA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE ESPINAFRES ¹² BIFE DE FRANGO ESTUFADOS EM CRU C/LEGUMES. ARROZ DE ALHO. ¹² SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA ¹ COM MANTEIGA
QUARTA	FRUTA LAMINADA COM BOLACHA ¹ (MARIA/TORRADA OU ÁGUA E SAL REDONDAS)	SOPA DE PENCA ¹² MASSA DE VITELA C/ ERVILHAS E CENOURA. ^{1,6} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA ^{1,7} 1 IOGURTE DE AROMAS COM AVEIA E FRUTA
QUINTA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	SOPA DE COUVE-BRUXELAS ¹² PANADOS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E LEGUMES ^{1,3,4,5,8,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA COM QUEIJO DE BARRAR (tipo philadelphia) ^{1,7}
SEXTA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² BIFE DE PERU GRELHADO COM OVOS MEXIDOS, ARROZ DE CENOURA. ³ SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA ¹ COM FIAMBRE ⁶ 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.**

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 MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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.