

## SEMANA 5

## ALMOÇO

## LANCHE DA TARDE

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

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**