

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	SOPA JULIANA ¹² FILETE DE SALMÃO NO FORNO C/ ARROZ COLORIDO (PIMENTO VERMELHO, BRÓCOLOS, MILHO, CENOURA). ⁴ SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
TERÇA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA ¹² ROIÃO ESTUFADO C/ ARROZ DE ALHO E CENOURA. ^{5,6,9,10,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA ¹ COM QUEIJO FATIADO ^{1,7} 1 PEÇA DE FRUTA
QUARTA	FRUTA LAMINADA COM BOLACHA ¹ (MARIA/TORRADA OU ÁGUA E SAL REDONDAS)	SOPA DE REPOLHO ¹² MASSA ESPIRAL DE ATUM, OVO COZIDO E MACEDÓNIA DE LEGUMES ^{1,3,4,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA ¹ COM MANTEIGA
QUINTA	FRUTA LAMINADA COM PÃO ¹	SOPA DE ESPINAFRES ¹² FÈVERA ESTUFADA C/LEGUMES, MASSA ESPARGUETE. ^{1,3,5,6,8,9,10} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	1 IOGURTE DE AROMAS PÃO DE MISTURA COM QUEIJO DE BARRAR (tipo philadelphia) ^{1,7}
SEXTA	FRUTA LAMINADA COM TORTILHA MILHO/ARROZ	SOPA DE PENCA EM JULIANA ¹² ARROZ DE MISTO DE PEIXES (PEIXES SEM ESPINHA) C/ MACEDÓNIA DE LEGUMES ^{4,12} SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA ¹ 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.**

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 RUA; 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.