

## SEMANA 6

## ALMOÇO

## LANCHE DA TARDE

	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA JULIANA <sup>12</sup> FILETE DE SALMÃO NO FORNO C/ ARROZ COLORIDO (PIMENTO VERMELHO, BRÓCOLOS, MILHO, CENOURA). <sup>4</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	SOPA DE FEIJÃO E COUVE LOMBARDA <sup>12</sup> ROJÃO ESTUFADO C/ ARROZ DE ALHO E CENOURA. <sup>5,6,9,10,12</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	PÃO DE MISTURA <sup>1</sup> COM QUEIJO FATIADO <sup>1,7</sup> 1 PEÇA DE FRUTA
QUARTA	SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> MASSA ESPIRAL DE ATUM, OVO COZIDO E MACEDÓNIA DE LEGUMES <sup>1,3,4,12</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
QUINTA	SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup> FÊVERA ESTUFADA C/LEGUMES, MASSA ESPARGUETE. <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> SALADA MISTA/LEGUMES (DA ÉPOCA). FRUTA DA ÉPOCA	1 IOGURTE DE AROMAS PÃO DE MISTURA COM QUEIJO DE BARRAR (tipo philadelphia) <sup>1,7</sup>
SEXTA	SOPA DE PENCA EM JULIANA <sup>12</sup> ARROZ DE MISTO DE PEIXES (PEIXES SEM ESPINHA) C/ 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> PÃO DE MISTURA <sup>1</sup> 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 confecionados. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

**LEGENDA ALERGÉNICOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNICOS 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- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À BASE DE 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.

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**