

## SEMANA 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1,6,12</sup> SALADA ALFACE, BETERRABA E MILHO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
	<b>DIETA:</b> CARNE DE VACA ESTUFADA NATURAL C/ ESPARGUETE E CENOURA COZIDA <sup>1,6,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
TERÇA	SOPA: SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> PALOCO À GOMES DE SÁ. SALADA DE ALFACE E TOMATE <sup>3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia” LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup>
	<b>DIETA:</b> MEIA DESFEITA DE PALOCO COM CENOURA COZIDA <sup>4,6,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
QUARTA	SOPA: CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO C/ MASSA FUSILI DE BRÓCOLOS <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
	<b>DIETA:</b> FRANGO ASSADO NATURAL C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>1,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
QUINTA	SOPA: SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ABRÓTEA NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS <sup>4,7</sup> <b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ FIAMBRE <sup>1,6</sup>
	<b>DIETA:</b> ABRÓTEA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA <sup>4</sup>	[PAPA DE ARROZ]
SEXTA	SOPA: CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE PERU COM SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA <sup>1,3,7</sup>
	<b>DIETA:</b> PERU ESTUFADO NATURAL C/ MACEDÓNIA E BATATA COZIDA <sup>12</sup>	[PAPA DE ARROZ]

### 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 E DOAÇÕES.**

**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 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.