

SEMANA 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA: CREME DE LEGUMES ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
	PRATO: ESTUFADO DE ATUM COM TOMATE, CENOURA E ARROZ BRANCO ^{1,4,12} SALADA ALFACE E PEPINO	PÃO C/ MANTEIGA
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	DIETA: ESTUFADO DE PEIXE NATURAL COM CENOURA E ARROZ BRANCO ^{4,6,12}	[PAPA DE ARROZ]
TERÇA	SOPA: SOPA JULIANA ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
	PRATO: EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA, ERVILHAS E ARROZ ^{6,8,12}	PÃO C/ FIAMBRE ^{1,6}
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	DIETA: EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA E ARROZ ^{6,8,12}	[PAPA DE ARROZ]
QUARTA	SOPA: CREME DE LEGUMES ¹²	Flocos de Cereais tipo “CornFlakes”
	PRATO: LULAS ESTUFADAS C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES ^{6,12,14}	ou “Flocos de Aveia”
	SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE / FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
	DIETA: ABRÓTEA ASSADA C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES AO NATURAL ^{4,12}	[PAPA DE ARROZ]
QUINTA	SOPA: SOPA DE REPOLHO ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
	PRATO: FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE E SALADA MISTA ^{1,3,7,12}	PÃO C/ QUEIJO
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	DIETA: FRANGO ESTUFADO NATURAL C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS ^{1,12}	[PAPA DE ARROZ]
SEXTA	SOPA: SOPA JULIANA ¹²	IOGURTE ^{1,7}
	PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM SALADA RUSSA. SALADA DE ALFACE ^{1,3,4,7,12}	BOLO DE LARANJA OU PÃO C/
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	MANTEIGA ^{1,3,7}
	DIETA: MEDALHÕES DE PESCADA C/ SALADA RUSSA AO NATURAL ^{4,12}	[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 CONFECCIONADOS. **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- APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; 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.