

SEMANA 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA: CREME DE LEGUMES ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO C/ MANTEIGA
	PRATO: ALMONDEGAS ESTUFADAS COM MACARRÃO E ERVILHAS ^{1,6,12} SALADA ALFACE E TOMATE	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	[PAPA DE ARROZ]
	DIETA: COELHO ESTUFADO NATURAL C/ ERVILHAS E MACARRÃO COZIDO ^{1,6,12}	
TERÇA	SOPA: SOPA DE REPOLHO ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO C/ QUEIJO
	PRATO: PESCADA NO FORNO C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA ^{4,6} SALADA DE COUVE ROXA E MILHO	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	[PAPA DE ARROZ]
	DIETA: PESCADA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA ^{4,6,12}	
QUARTA	SOPA: CREME DE LEGUMES ¹²	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} PÃO C/ FIAMBRE ^{1,6}
	PRATO: VITELA ASSADA C/ BATATA ASSADA E JULIANA DE LEGUMES SALTEADOS	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	[PAPA DE ARROZ]
	DIETA: VITELA ASSADA NATURAL C/ BATATA E CORAÇÃO COZIDOS ¹²	
QUINTA	SOPA: SOPA FEIJÃO-VERDE ¹²	Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia” LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
	PRATO: PATANISCAS ^{1,3,4,5} C/ ARROZ DE TOMATE, CENOURA E BRÓCOLOS	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	[PAPA DE ARROZ]
	DIETA: ARROZ DE BACALHAU C/ CENOURA E BRÓCOLOS ^{4,12}	
SEXTA	SOPA: SOPA JULIANA ¹²	IOGURTE ^{1,7} BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA ^{1,3,7}
	PRATO: RANCHO À PORTUGUESA ^{1,6} SALADA ALFACE E TOMATE	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	[PAPA DE ARROZ]
	DIETA: CARNE ESTUFADA NATURAL C/ CENOURA E MACARRÃO COZIDO ^{1,12}	

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- CEREALIS QUE CONTÉM 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- AIOU E PRODUTOS À BASE DE AIOU; 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.

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, SETEMBRO 2019