

## 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 <span style="float: right; color: yellow;">●</span>	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	<b>SOPA:</b> 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 <span style="float: right; color: yellow;">●</span>	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	<b>SOPA:</b> 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 <span style="float: right; color: green;">●</span>	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	<b>SOPA:</b> 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 <span style="float: right; color: green;">●</span>	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	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE PERU COM SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA <span style="float: right; color: green;">●</span>	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 confeccionados. **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.

**SEMANA 2**

<b>DIA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ESTUFADO DE ATUM COM TOMATE, CENOURA E ARROZ BRANCO <sup>1,4,12</sup> SALADA ALFACE E PEPINO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
	<b>DIETA:</b> ESTUFADO DE PEIXE NATURAL COM CENOURA E ARROZ BRANCO <sup>4,6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA, ERVILHAS E ARROZ <sup>6,8,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ FIAMBRE <sup>1,6</sup>
	<b>DIETA:</b> EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA E ARROZ <sup>6,8,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> LULAS ESTUFADAS C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES <sup>6,12,14</sup> <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE / 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> ABRÓTEA ASSADA C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES AO NATURAL <sup>4,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE E SALADA MISTA <sup>1,3,7,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
	<b>DIETA:</b> FRANGO ESTUFADO NATURAL C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS <sup>1,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> RISSÓIS DE PEIXE COM SALADA RUSSA. SALADA DE ALFACE <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> BOLO DE LARANJA OU PÃO C/ MANTEIGA <sup>1,3,7</sup>
	<b>DIETA:</b> MEDALHÕES DE PESCADA C/ SALADA RUSSA AO NATURAL <sup>4,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>

**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- 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.

## SEMANA 3

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

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

## SEMANA 4

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> OVOS MEXIDOS C/ FIAMBRE, ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA. SALADA DE ALFACE <sup>1,3,6</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
	<b>DIETA:</b> MARUCA ESTUFADA C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>4,6,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
TERÇA	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ROJÃO ESTUFADO COM ARROZ, SALADA DE ALFACE, MILHO E CENOURA <sup>1,3,4</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> COELHO ESTUFADO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA. REPOLHO COZIDO <sup>6,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
QUARTA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> EMPADÃO DE PESCADA C/ PURÉ DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS <sup>3,4,6,7,10,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
	<b>DIETA:</b> EMPADÃO DE PESCADA C/ PURÉ DE BATATA E LEGUMES COZIDOS <sup>3,4,6,7,10,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
QUINTA	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>1,6,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ FIAMBRE <sup>1,6</sup>
	<b>DIETA:</b> FRANGO ESTUFADO NATURAL C/ ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>1,6,12</sup>	[PAPA DE ARROZ]
SEXTA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> FILETE PESCADA ASSADO C/ ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO-VERMELHO <sup>1,4,5,6,12</sup> <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> FILETE PESCADA ASSADO NATURAL C/ARROZ E CENOURA COZIDA <sup>4,5,6</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 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- 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.

**SEMANA 5**

<b>DIA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MACARRÃO DE CENOURA E MOLHO DE TOMATE <sup>1,6,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
	<b>DIETA:</b> PEITO DE FRANGO GRELHADO C/ MACARRÃO COZIDO E CENOURA <sup>1</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> PESCADA À BRÁS COM SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO <sup>1,3,4,6,7,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE / FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ FIAMBRE <sup>1,6</sup>
	<b>DIETA:</b> MEIA DESFITA DE PESCADA C/ CENOURA <sup>4,6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ARROZ À VALENCIANA (LULAS, SALSICHAS, CARNE DE PORCO, FRANGO, ERVILHAS, CENOURA) <sup>1,3,4,6,7,12,14</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> ARROZ DE CARNES AO NATURAL C/ ERVILHAS E CENOURA <sup>12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ATUM E OVO COM SALADA RUSSA <sup>3,4,9,10,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
	<b>DIETA:</b> PEIXE COZIDO DESFIADO C/ SALADA RUSSA AO NATURAL <sup>4</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> PÁ ASSADA C/ FUSILI DE CENOURA <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> BOLO DE LARANJA OU PÃO C/ MANTEIGA <sup>1,3,7</sup>
	<b>DIETA:</b> COELHO ASSADO AO NATURAL C/ MASSA DE CENOURA <sup>1</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>

**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 RIIJA; 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.

## SEMANA 6

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA <sup>3,4,6,7,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
	<b>DIETA:</b> ABRÓTEA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA <sup>4,6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ARROZ DE AVES NO FORNO COM CHOURIÇO <sup>6</sup> SALADA DE COUVE ROXA, MILHO E CENOURA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
	<b>DIETA:</b> ARROZ DE AVES MALANDRINHO COM CENOURA. REPOLHO COZIDO <sup>6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> FILETE DE CAVALA GRATINADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA E SALADA JULIANA <sup>1,4,6,7,12</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> FILETE DE CAVALA ASSADO NATURAL C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>4,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> COSTELETA GRElhADA C/ ESPARGUETE. SALADA MISTA <sup>1,6,8,12</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> FRANGO GRElhADO C/ ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>1,6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <sup>12</sup> <b>PRATO:</b> ARROZ DE POTA C/ CENOURA (POTA, CENOURA, TOMATE, PIMENTO) <sup>6,8,12,14</sup> <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> ARROZ DE PESCADA COM CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4,6,12</sup>	<b>[PAPA DE ARROZ]</b>

**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- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS A 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.