

SEMANA 6

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