

SEMANA 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA: CREME DE LEGUMES C/ VITELA ¹² BERÇÁRIO: CARNE DE VACA ESTUFADA NATURAL C/ ESPARGUETE E CENOURA COZIDA ^{1,6,12} 1 E 2 ANOS: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,6,12} SALADA ALFACE, BETERRABA E MILHO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	BERÇÁRIO E 1 ANO: PAPA LÁCTEA 2 ANOS: LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA ^{1,7} PÃO C/ MANTEIGA
TERÇA	SOPA: CREME DE LEGUMES C/ PESCADA ^{4,12} BERÇÁRIO: PESCADA DESFIADA COM BATATA E CENOURA COZIDA ^{4,6,12} 1 E 2 ANOS: PALOCO À GOMES DE SÁ. SALADA DE ALFACE E TOMATE ^{3,4,12} SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	BERÇÁRIO: PAPA DE FRUTA 1 ANO: IOGURTE + FRUTA + PÃO 2 ANOS: Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia” LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7}
QUARTA	SOPA: CREME DE LEGUMES C/ FRANGO ¹² BERÇÁRIO: FRANGO ASSADO DESFIADO C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,12} 1 E 2 ANOS: FRANGO ASSADO C/ MASSA FUSILI DE BRÓCOLOS ^{1,12} SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	BERÇÁRIO: PAPA LÁCTEA 1 ANO: PAPA DE CEREALIS E PÃO 2 ANOS: LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA ^{1,7} PÃO C/ QUEIJO
QUINTA	SOPA: CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA ^{4,12} BERÇÁRIO: ABRÓTEA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA ⁴ 1 E 2 ANOS: ABRÓTEA NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS ^{4,7} SOBREMESA: GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	BERÇÁRIO E 1 ANO: PAPA DE FRUTA E BOLACHAS ¹ 2 ANOS: LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA ^{1,7} PÃO C/ FIAMBRE
SEXTA	SOPA: CREME DE LEGUMES C/ PERU ¹² BERÇÁRIO: PERU ESTUFADO NATURAL C/ MACEDÓNIA E BATATA COZIDA ¹² 1 E 2 ANOS: JARDINEIRA DE PERU COM SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	BERÇÁRIO: PAPA LÁCTEA 1 ANO: IOGURTE E PÃO 2 ANOS: IOGURTE ^{1,7} BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA

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- 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 SÊSAMO E PRODUTOS À 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.

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