

## SEMANA 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ COELHO <sup>12</sup> <b>BERÇÁRIO:</b> COELHO ESTUFADO NATURAL C/ ERVILHAS E MACARRÃO COZIDO <sup>1,6,12</sup> <b>1 E 2 ANOS:</b> ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ MACARRÃO E ERVILHAS <sup>1,6,12</sup> SALADA ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b> PAPA LÁCTEA <b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ MANTEIGA
TERÇA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup> <b>BERÇÁRIO:</b> PESCADA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA <sup>4,6,12</sup> <b>1 E 2 ANOS:</b> PESCADA ASSADA C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA <sup>4,6</sup> SALADA DE COUVE ROXA E MILHO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA <b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO <b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ QUEIJO
QUARTA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ VITELA <sup>12</sup> <b>BERÇÁRIO:</b> VITELA ASSADA NATURAL C/ BATATA E CORAÇÃO COZIDOS <sup>12</sup> <b>1 E 2 ANOS:</b> VITELA ASSADA C/ BATATA ASSADA E JULIANA DE LEGUMES SALTEADOS <sup>12</sup> <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA <b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO <b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO C/ FIAMBRE
QUINTA	<b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO-VERDE C/ ABRÓTEA <sup>4,12</sup> <b>BERÇÁRIO:</b> ARROZ DE ABRÓTEA C/ CENOURA E BRÓCOLOS <sup>4,12</sup> <b>1 E 2 ANOS:</b> PATANISCAS <sup>1,3,4,5</sup> C/ ARROZ DE TOMATE, CENOURA E BRÓCOLOS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b> PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup> <b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia” LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1</sup>
SEXTA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PERU <sup>12</sup> <b>BERÇÁRIO:</b> PERU ESTUFADO NATURAL C/ CENOURA E MACARRÃO COZIDO <sup>1,12</sup> <b>1 E 2 ANOS:</b> RANCHO À PORTUGUESA <sup>1,6</sup> SALADA ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA <b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO <b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup> 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- 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- AIOU E PRODUTOS À BASE DE AIOU; 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.

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