

SEMANA 1		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² BERINGELA GRELHADA C/ OVO ESCALFADO ^{1,3,5} C/ ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO SALADA DE CENOURA, ALFACE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE ALFACE ¹² STROGONOFF DE SOJA C/ ESPARGUETE DE ERVILHAS E CENOURA ^{1,3,6,7,12} FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² COGUMELOS ASSADOS (RECHEADOS C/ OVO E LEGUMES) C/ BATATA ASSADA ^{3,6,12} FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA VEGETAL 	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² LEGUMES À ALENTEJANA (OVOS MEXIDOS, BATATINHAS, AZEITONA E MACEDÓNIA) ^{1,3,6,12} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	CREME DE PENCA C/ FEIJÃO-FRADINHO ¹² ARROZ NO FORNO C/ FEIJÃO BRANCO, BERINGELAS, CURGETE, COGUMELOS, ALECRIM E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 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		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE CENOURA ¹² OVO C/ MIGAS DE FEIJÃO-FRADE (BROA DE MILHO E COUVE-LOMBARDA) ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE AGRIÃO ¹² CURGETE GRELHADA C/ LEGUMES E COGUMELOS SALTEADOS E FUSILI ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE COUVE-LOMBARDA C/ FEIJÃO-VERNELHO ¹² BERINGELA C/ COGUMELOS LAMINADOS NO FORNO (C/ PIMENTO E TOMATE) E BATATA ASSADA SALADA DE COUVE-ROXA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE ABÓBORA ¹² SOJA ESTUFADA C/ FEIJÃO-VERDE E CENOURA E ARROZ BRANCO ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE REPOLHO ¹² GRÃO-DE-BICO COZIDO C/ LEGUMES FRUTA DA ÉPOCA / MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7} 	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 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	SOPA DE CURGETE ¹² DOURADINHOS DE ESPINAFRES NO FORNO C/ SALADA RUSSA (BATATA E MACEDÓNIA) ^{1,3,6,12} SALADA DE ALFACE E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE COUVE-FLORES ¹² FEIJÃO-MANTEIGA ESTUFADO EM PIMENTO E TOMATE C/ OVO ESCALFADO E MASSA FUSILI. SALTEADO DE LEGUMES ^{1,3,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE BRÓCOLOS C/ FEIJÃO VERMELHO ¹² LEGUMES (ALHO-FRANCÊS E CURGETE) À BRÁS ^{3,6,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE ALFACE ¹² CURGETE PANADA C/ OVO ESCALFADO NO FORNO C/ ARROZ DE BRÓCOLOS ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² LEGUMES ASSADOS C/ GRÃO-DE-BICO, CEBOLADA E BATATA COZIDA AOS CUBOS C/ SALSA PICADA FRUTA DA ÉPOCA / LEITE DE CREME ^{1,3,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 4		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² OVOS MEXIDOS C/ COGUMELOS COM ARROZ POLVILHADO C/ ORÉGÃOS ³ SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² PANADINHOS DE ESPINAFRES NO FORNO C/ ESPARGUETE DE LEGUMES ^{1,3,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE CENOURA C/ LENTILHAS ¹² SALADA DE OVOS COZIDOS (BATATA, BRÓCOLOS, CENOURA E MOLHO-VERDE) ³ FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE AGRÃO ¹² MASSA À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, HORTALIÇA, CENOURA E OVOS ESCALFADOS EM CIMA) ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	CREME DE COUVE-LOMBARDA ¹² CALDEIRADA DE FEIJÃO C/ OVOS ESCALFADOS (TOMATE, CEBOLA, PIMENTO E BATATA) ^{3,12} SALADA DE CENOURA, MILHO E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ABÓBORA ¹² MACARRONADA DE LEGUMES E FEIJÃO C/ ANANÁS AOS PEDACINHOS ^{1,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE REPOLHO ¹² SALADA DE OVO COZIDO C/ BATATA, CENOURA E ERVILHAS ³ FRUTA DA ÉPOCA / LEITE DE CREME ^{1,3,7}	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE CURGETE C/ FEIJÃO BRANCO ¹² BERINGELA NO FORNO C/ TOMATE, PIMENTO E OVO ESCALFADO E BATATA POLVILHADA C/ SALSA ³ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE COUVE-FLORES ¹² CURGETE GRELHADA C/ LEGUMES E MASSINHA TRICOLOR FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² TOFU NO FORNO C/ BATATINHA ASSADA E LEGUMES ⁶ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 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
SEGUNDA	CREME DE ALFACE C/ GRÃO-DE-BICO ¹² OVOS ESCALFADOS EM MOLHO DE TOMATE C/ ARROZ DE ERVILHAS ³ FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷ IOGURTE ^{1,7}
TERÇA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² SALADA DE OVO COZIDO C/ BATATA, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E COUVE LOMBARDA ³ FRUTA DA ÉPOCA / BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7} ●	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² LEGUMES ASSADOS C/ ALECRIM, TOFU E BATATAS POLVILHADAS C/ SALSA ⁶ FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE PENCA ¹² FEIJÃO-MANTEIGA ESTUFADO EM PIMENTO C/ ARROZ MALANDRO DE TOMATE ^{1,12} SALTEADO DE LEGUMES FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE CENOURA ¹² MASSA À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, HORTALIÇA E CENOURA) ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 CONFEIONADOS. **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 7		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE AGRÃO ¹² BOLONHESA DE LEGUMES C/ QUEIJO RALADO ^{1,7,12} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA ¹² FEIJÃO-VERMELHO E COGUMELOS DE CEBOLADA C/ BATATA E OVO COZIDO ^{3,6,12} FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE ABÓBORA ¹² LEGUMES E LENTILHAS ESTUFADOS C/ MOLHO CENOURA E BATATA POLVILHADA C/ SALSAS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE REPOLHO C/ FEIJÃO-BRANCO ¹² MASSINHA TRICOLOR C/ FEIJÃO-VERDE, CENOURA E SOJA ^{1,3,6,12} SALADA DE COUVE-ROXA, MILHO E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE CURGETE ¹² OVOS MEXIDOS C/ SALADA DE BATATA, GRÃO-DE-BICO E BRÓCOLOS ^{3,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 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 8		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² SALADA DE OVO COZIDO C/ BATATA, CENOURA E ERVILHAS ³ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE ALFACE ¹² SEITAN ESTUFADO C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE ALHO-FRANCÊS C/ FEIJÃO-VERMELHO ¹² LEGUMES (ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO-VERDE) À BRÁS ^{3,6,12} SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² JARDINEIRA VEGETARIANA (BATATA, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E CEBOLA) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE PENCA ¹² SALADA DE GRÃO-DE-BICO C/ BATATA AO CUBO COZIDA, CEBOLA E SALSA PICADA FRUTA DA ÉPOCA / BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 9		
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE CENOURA ¹² BOLONHESA DE SOJA POLVILHADA C/ ORÉGÃOS ^{1,6} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE AGRIÃO C/ LENTILHAS ¹² BOLONHESA DE LEGUMES C/ QUEIJO RALADO E CENOURA RASPADA ^{1,7,12} FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE ALFACE ¹² COGUMELOS NO FORNO C/ TOMATE E ERVAS C/ ARROZ DE JULIANA DE LEGUMES FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE ABÓBORA ¹² CURGETE GRELHADA C/ LEGUMES E LENTILHAS SALTEADOS E FUSILI ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO 	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE REPOLHO ¹² RODELAS DE BERINGELA PANADAS C/ LEGUMES E ARROZ ^{1,3,6,12} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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 10

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE CURGETE ¹² OMELETE (PIMENTO, CEBOLA, CENOURA RASPADA) C/ ARROZ DE JULIANA DE LEGUMES ³ FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE BRÓCOLOS C/ FEIJÃO-FRADINHO ¹² STROGONOFF DE LEGUMES SALTEADOS C/ ESPARGUETE DE ERVILHAS E SALADA MISTA ^{1,7,12} FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE ALFACE ¹² CALDEIRADA DE FEIJÃO C/ OVOS ESCALFADOS (BATATA, CEBOLA, FEIJÃO-VERDE E PIMENTO) SALADA DE CENOURA, MILHO E COUVE-ROXA ^{3,12} FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² ARROZ DE GOGUMELOS E LEGUMES GRATINADO NO FORNO ^{7,12} BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS ● FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² BATATA GRATINADA C/ ESTUFADO DE LEGUMES (ERVILHA, COUVE BRANCA, CURGETE, CENOURA, MILHO) ● FRUTA DA ÉPOCA / MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE OU MARMELADA

- ✓ Na ementa vegetariana os laticínios do lanche, o leite pode ser leite sem lactose ou bebida vegetal, assim como o iogurte pode ser uma alternativa vegetal ou sem lactose.

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.