



## EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro  
Joana Malheiro, C.P. 2148N

### SEMANA 1

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                          | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                 | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup><br>ALMONDEGASDE AVES C/ MOHO DE TOMATE E MASSA TRICOLOR COM ERVILHAS <sup>1,3,6,8,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA <sup>12</sup><br>PALOCO À GOMES DE SÁ <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                                                         | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>BIFE DE PERU ESTUFADOS C/ COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA <sup>12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                        | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE CURGETE <sup>12</sup><br>LOMBOS PESCADA NO FORNO C/ MOLHO TOMATE E PURÉ DE BATATA <sup>3,4,7,12</sup><br>SALADA MISTA<br>FRUTA DA ÉPOCA | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE CENOURA <sup>12</sup><br>BOLONHESA DE ATUM COM MILHO E CENOURA <sup>1,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                                     | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

#### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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- AIOI E PRODUTOS À BASE DE AIOI; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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.



## EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro  
Joana Malheiro, C.P. 2148N

### SEMANA 2

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                                | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                       | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO-VERMELHO <sup>12</sup><br>DOURADINHOS <sup>1,3,4</sup> DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA E REPOLHO<br>FRUTA DA ÉPOCA ● | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ABÓBORA <sup>12</sup><br>JARDINEIRA DE FRANGO <sup>1,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●                                                            | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup><br>FILETE DE REDFISH NO FORNO C/ TOMATE, PIMENTO E ARROZ DE BRÓCOLOS <sup>4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●           | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE COUVE FLOR <sup>12</sup><br>MASSA À LAVRADOR (CARNE DE VACA, FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA E REPOLHO) <sup>1,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●          | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ALFACE <sup>12</sup><br>TENTÁCULO DE POTA COZIDA COM TODOS (BATATA, CENOURA, BRÓCOLO, ½ OVO) <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●           | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

#### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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 SÉSAMO E PRODUTOS À 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, MARÇO 2026



## EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro  
Joana Malheiro, C.P. 2148N

### SEMANA 3

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                               | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                      | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup><br>ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●  | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA <sup>12</sup><br>VITELA ESTUFADA C/ MACEDÓNIA E ESPARGUETE <sup>1,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●                         | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>BACALHAU À BRÁS <sup>1,3,4,6,8,12</sup>   SALADA DE ALFACE, CENOURA<br>FRUTA DA ÉPOCA ●            | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE CURGETE <sup>12</sup><br>COTO DE PERU NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS. SALADA DE TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA ●                   | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE JULIANA <sup>12</sup><br>FILETE DE PESCADA NO FORNO C/ BATATINHA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS <sup>4</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ● | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

#### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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-** APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; **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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                                                                          | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                                                 | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup><br>BOLONHESA DE CARNE (VACA E PORCO) C/ COGUMELOS, CENOURA E ESPARGUETE <sup>1,6,8,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: yellow;">●</span>               | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ABÓBORA E LENTILHAS <sup>12</sup><br>PATANISCAS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO <sup>1,3,4,5,11,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: red;">●</span>                  | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup><br>MASSINHA TRICOLOR C/ PÁ ESTUFADAS <sup>1</sup> SALADA DE COUVE-ROXA, MILHO E ALFACE<br>FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span>                | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE COUVE-FLOR <sup>12</sup><br>PERNA DE FRANGO ASSADA C/ BATATA ASSADA E SALADA MISTA<br>FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span>                                              | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ERVILHAS <sup>12</sup><br>ABRÓTEA NO FORNO C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA <sup>4,12</sup><br>SALADA DE ALFACE, MILHO E COUVE-ROXA<br>FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span> | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

### 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.** **No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.**

**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 À 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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10h)            | ALMOÇO                                                                                                                                                                  | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                         | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup><br>OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ERVILHAS, ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,6,12</sup><br>SALADA DE TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA                   | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA <sup>12</sup><br>PESCADA À BRÁS <sup>1,3,4,6,8,12</sup>   SALADA DE ALFACE, CENOURA<br>FRUTA DA ÉPOCA                                                     | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>PERU ESTUFADA C/ REPOLHO, CENOURA E MACARRONETE <sup>1,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                                                    | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE CURGETE <sup>12</sup><br>ROLO DE CARNE NO FORNO COM MOLHO TOMATE E ARROZ DE LEGUMES <sup>1,3,6,12</sup><br>SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO<br>FRUTA DA ÉPOCA | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE JULIANA <sup>12</sup><br>MASSADA DE TAMBORIL E SALMÃO COM MACEDÓNIA <sup>4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                                                           | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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 À 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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                     | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                            | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO-VERMELHO <sup>12</sup><br>BOLONHESA DE ATUM COM COGUMELOS E CENOURA <sup>1,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●         | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ABÓBORA <sup>12</sup><br>FEIJOADA (CARNE DE VACA E FRANGO, FEIJÃO PRETO, CENOURA E REPOLHO) C/ ARROZ<br>FRUTA DA ÉPOCA ●          | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup><br>POTA ESTUFADA C/ BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4,12,14</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●               | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE COUVE-FLOR <sup>12</sup><br>HAMBURGUER AVES C/ MOLHO DE TOMATE, ERVILHAS E MILHO. MASSA FUSILI <sup>1</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●   | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALFACE <sup>12</sup><br>MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS C/ DELÍCIAS DO MAR E ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>2,14</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ● | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

### 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.** **No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.**

**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 RUA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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.



## EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro  
Joana Malheiro, C.P. 2148N

### SEMANA 7

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                                              | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                     | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup><br>OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E FIAMBRE. ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,6,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●                                | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA E FEIJÃO-BRANCO <sup>12</sup><br>PESCADA À GOMES DE SÁ <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●                                                          | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>STROGONOFF DE FRANGO COM FUSILI DE ERVILHAS E CENOURA <sup>1,3,7,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●                                    | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE CURGETE E CENOURA <sup>12</sup><br>FILETE DE PERCA NO FORNO C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS (REPOLHO E BRÓCOLOS) <sup>4</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA ●              | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE CENOURA <sup>12</sup><br>CARNE DE PORCO À ALENTEJANA (AMÊIJOA, AZEITONA E BATATINHAS) <sup>2,12,14</sup><br>SALADA DE ALFACE, E TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA ● | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

#### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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 RUJA; **9-** APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; **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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10h)            | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                     | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                                                                            | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA           | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALFACE <sup>12</sup><br>COXA DE PERU ESTUFADA C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>1,3</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                 | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ALHO-FRANCÊS C/ FEIJÃO-VERMELHO <sup>12</sup><br>JARDINEIRA DE POTA <sup>12,14</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                         | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup><br>PANADINHOS DE FRANGO C/ ARROZ DE LEGUMES (REPOLHO E CENOURA) <sup>1,6,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA  | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA <sup>12</sup><br>MARUCA COZIDA C/ BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS <sup>4</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                       | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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-** APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                          | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                 | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup><br>HAMBÚRGUER DE AVES C/ MOLHO DE TOMATE E COTOVELO DE ERVILHAS <sup>1,3,6,8,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA   | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE PENCA <sup>12</sup><br>FILETE DE PESCADA C/ ARROZ MALANDRO DE FEIJÃO-VERMELHO <sup>4,12</sup><br>SALADA DE TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA  | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE BRÓCOLOS <sup>12</sup><br>PERNA DE FRANGO ASSADA C/ ESPARGUETE E SALADA MISTA<br>FRUTA DA ÉPOCA                                      | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE CURGETE <sup>12</sup><br>LOMBO DE SALMÃO NO FORNO C/ SALADA RUSSA <sup>4</sup> SALADA DE TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA                   | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA JULIANA <sup>12</sup><br>ARROZ DE PATO GRATINADO NO FORNO C/ BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADO <sup>3,7,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA          | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                   |

### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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-** APO E PRODUTOS À BASE DE APO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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

|         | LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)            | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                 | LANCHE DA TARDE                                                                  |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                         |                                                                                                                                                                                                                        | 1 ANO                                                                            | 2 ANOS                                                                           |
| SEGUNDA | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE REPOLHO <sup>12</sup><br>OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E MOZARELA. ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,6,7,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA  | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    | IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>                                    |
| TERÇA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE ABÓBORA <sup>12</sup><br>ROJÃO ESTUFADO COM BATATA ASSADA E SALADA MISTA<br>FRUTA DA ÉPOCA                                 | LEITE SIMPLES <sup>7</sup> COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"                   | LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"               |
| QUARTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | OPA FEIJÃO-VERDE <sup>12</sup><br>ABRÓTEA NO FORNO C/ TOMATE E PIMENTO. ARROZ DE LEGUMES <sup>4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA          | PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA <sup>1</sup>                                            | IOGURTE <sup>1,7</sup> C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA                      |
| QUINTA  | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | CREME DE COUVE-FLOR <sup>12</sup><br>RANCHO À PORTUGUESA <sup>1,6</sup> SALADA ALFACE E TOMATE<br>FRUTA DA ÉPOCA                    | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL | LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup> + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL |
| SEXTA   | 1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> | SOPA DE MACEDÓNIA <sup>12</sup><br>MEDALHÃO DE PESCADA NO FORNO C/ SALADA RUSSA <sup>3,4,12</sup><br>FRUTA DA ÉPOCA                 | IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS <sup>7</sup> E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>            | IOGURTE <sup>1,7</sup><br>PÃO DE MISTURA C/QUEIJO                                |

### 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.** No LANCHE pode ser usado queijo de barrar como alternativa no pão.

**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-** APO E PRODUTOS À BASE DE APO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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.