

SEMANA 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² LMONDEGAS VEGETARIANAS C/ MOHO TOMATE. MASSA TRICOLOR C/ ERVILHAS ^{1,3,6,8,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² SEITAN À GOMES DE SÁ ¹² FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² TOFU ESTUFADO C/ COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA ¹² FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE CURGETE ¹² EMPADÃO DE SOJA COM LEGUMES SALTEADOS ¹² FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	CREME DE CENOURA ¹² BOLONHESA DE LENTILHAS E COGUMELOS COM MILHO E CENOURA ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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 REPOLHO E FEIJÃO-VERMELHO ¹² DOURADINHO DE ESPINAFRES NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA E REPOLHO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE ABÓBORA ¹² JARDINEIRA DE LENTILHAS ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² EITAN NO FORNO C/ TOMATE, PIMENTO E ARROZ DE BRÓCOLOS ¹² FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE COUVE FLOR ¹² MASSA DE COGUMELOS, FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA E REPOLHO ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
SEXTA	CREME DE ALFACE ¹² OVO COZIDO COM TODOS (BATATA, CENOURA, BRÓCOLO) ³ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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- 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 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² TOFU C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA ^{3,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² LENTILHAS C/ MACEDÓNIA E ESPARGUETE ^{1,12} RUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² ALHO-FRANCÊS À BRÁS ^{1,3,4,6,8,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE CURGETE ¹² COGUMELOS RECHEADOS NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS. SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE JULIANA ¹² HAMBÚRGUER VEGETARIANO FORNO C/ BATATINHA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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 4

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE REPOLHO ¹² BOLONHESA DE SOJA C/ COGUMELOS, CENOURA E ESPARGUETE ^{1,6,8,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE ABÓBORA E LENTILHAS ¹² ALMONDEGAS VEGETARIANAS C/ ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO ^{1,3,5,11,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² MASSINHA TRICOLOR C/ SEITAN SALADA DE COUVE-ROXA, MILHO E ALFACE ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE COUVE-FLORES ¹² TOFU ASSADO C/ BATATA ASSADA E SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
SEXTA	SOPA DE ERVILHAS ¹² LENTILHAS ESTUFADAS C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA ¹² SALADA DE ALFACE, MILHO E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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- AIOO E PRODUTOS À BASE DE AIOO; 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 ALHO-FRANCÊS ¹² SOJA COM MOLHO TOMATE E ARROZ DE LEGUMES ^{1,6,12} ALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² ALHO-FRANCÊS À BRÁS ^{1,3,6,8,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLER OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE BRÓCOLOS ¹² LENTILHAS ESTUFADAS C/ REPOLHO, CENOURA E MACARRONETE ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE CURGETE ¹² OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ERVILHAS, ARROZ DE CENOURA ^{3,12} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLER ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE JULIANA ¹² MASSADA DE GRÃO COM MACEDÓNIA E REBENTOS DE SOJA ¹² FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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.

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

SEMANA 6

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO-VERMELHO ¹² BOLONHESA DE LENTILHAS COM COGUMELOS E CENOURA ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE ABÓBORA ¹² FEIJOADA (CURGETE, FEIJÃO PRETO, CENOURA E REPOLHO) C/ ARROZ FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² SOJA NO FORNO C/ BATATA ASSADA CENOURA E FEIJÃO-VERDE SALTEADOS ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE COUVE-FLORES ¹² OVOS ESCALFADOS C/ MOLHO DE TOMATE, ERVILHAS E MILHO. MASSA FUSILI ¹ FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
SEXTA	SOPA DE ALFACE ¹² HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM ARROZ MACEDÓNIA ^{2,14} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

- ✓ 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- CEREAL 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- AIO E PRODUTOS À BASE DE AIO; 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.