

SEMANA 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² ALMONDEGASDE AVES C/ MOHO DE TOMATE E MASSA TRICOLOR COM ERVILHAS ^{1,3,6,8,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² PALOCO À GOMES DE SÁ ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² BIFE DE PERU ESTUFADOS 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 LOMBOS PESCADA NO FORNO C/ MOLHO TOMATE E PURÉ DE BATATA ^{3,4,7,12} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	CREME DE CENOURA ¹² BOLONHESA DE ATUM COM MILHO E CENOURA ^{1,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO-VERMELHO ¹² DOURADINHOS ^{1,3,4} DE PESCADA 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 FRANGO ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² FILETE DE REDFISH NO FORNO C/ TOMATE, PIMENTO E ARROZ DE BRÓCOLOS ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE COUVE FLOR ¹² MASSA À LAVRADOR (CARNE DE VACA, 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 TENTÁCULO DE POTA COZIDA COM TODOS (BATATA, CENOURA, BRÓCOLO, ½ Ovo) ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 ALHO-FRANCÊS ¹² ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² VITELA ESTUFADA C/ MACEDÓNIA E ESPARGUETE ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² BACALHAU 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 COTO DE PERU 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 FILETE DE PESCADA NO FORNO C/ BATATINHA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 CARNE (VACA E PORCO) 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 PATANISCAS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO ^{1,3,4,5,11,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² MASSINHA TRICOLOR COM PÁ ESTUFADA ¹ C/ SALADA DE COUVE-ROXA, MILHO E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE COUVE-FLOR ¹² PERNA DE FRANGO ASSADA 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 ABRÓTEA NO FORNO C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA ^{4,12} SALADA DE ALFACE, MILHO E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 **A EMENTA** POR MOTIVOS RELIGIOSOS, FESTIVIDADES, ALTERAÇÃO DA SAZONALIDADE DOS PRODUTOS HORTÍCOLAS, EXCESSO OU RUTURA DE STOCK E DONATIVO.

ÚLTIMA REVISÃO, MARÇO 2026

SEMANA 5

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ERVILHAS, ARROZ DE CENOURA ^{1,3,6,12} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² PESCADA À BRÁS ^{1,3,4,6,8,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE BRÓCOLOS ¹² PERU ESTUFADO 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 ROLO DE CARNE NO FORNO COM MOLHO TOMATE E ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,6,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA DE JULIANA ¹² MASSADA DE TAMBORIL E SALMÃO COM MACEDÓNIA ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 ATUM COM COGUMELOS E CENOURA ^{1,4,12} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE ABÓBORA ¹² FEIJOADA (CARNE DE VACA E FRANGO, 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 POTA ESTUFADA C/ BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE ^{4,12,14} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE COUVE-FLORES ¹² HAMBURGUER AVES 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 MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS C/ DELÍCIAS DO MAR E ARROZ DE MACEDÓNIA ^{2,14} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} 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. PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.**

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 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

SEMANA 7

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E FIAMBRE. ARROZ DE CENOURA ^{1,3,6,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO-BRANCO ¹² PESCADA À GOMES DE SÁ ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	CREME DE BRÓCOLOS ¹² STROGONOFF DE FRANGO COM FUSILI DE ERVILHAS E CENOURA ^{1,3,7,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE CURGETE E CENOURA ¹² FILETE DE PERCA NO FORNO C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS (REPOLHO E BRÓCOLOS) ⁴ FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	CREME DE CENOURA ¹² CARNE DE PORCO À ALENTEJANA (AMÊJOA, AZEITONA E BATATINHAS) ^{2,12,14} SALADA DE ALFACE, E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 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.

SEMANA 8

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE ALFACE ¹² COXA DE PERU ESTUFADA C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	CREME DE ALHO-FRANCÊS C/ FEIJÃO-VERMELHO ¹² JARDINEIRA DE POTA ^{12,14} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² PANADINHOS DE FRANGO C/ ARROZ DE LEGUMES (REPOLHO E CENOURA) ^{1,6,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
SEXTA	SOPA DE PENCA ¹² MARUCA COZIDA C/ BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 9

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² HAMBÚRGUER DE AVES C/ MOLHO DE TOMATE E COTOVELO DE ERVILHAS ^{1,3,6,8,12} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	SOPA DE PENCA ¹² FILETE DE PESCADA C/ ARROZ MALANDRO DE FEIJÃO-VERMELHO ^{4,12} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² PERNA DE FRANGO ASSADA C/ ESPARGUETE E SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE CURGETE ¹² LOMBO DE SALMÃO NO FORNO C/ SALADA RUSSA ⁴ SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA 	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	SOPA JULIANA ¹² ARROZ DE PATO GRATINADO NO FORNO C/ BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADO ^{3,7,12} FRUTA DA ÉPOCA 	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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 10

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	SOPA DE REPOLHO ¹² OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E MOZARELA. ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,6,7,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	CREME DE ABÓBORA ¹² ROJÃO ESTUFADO COM BATATA ASSADA E SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
QUARTA	SOPA FEIJÃO-VERDE ¹² ABRÓTEA NO FORNO C/ TOMATE E PIMENTO. ARROZ DE LEGUMES ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	CREME DE COUVE-FLOR ¹² RANCHO À PORTUGUESA ^{1,6} SALADA ALFACE E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
SEXTA	SOPA DE MACEDÓNIA ¹² MEDALHÃO DE PESCADA NO FORNO C/ SALADA RUSSA ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} 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.** PODE SER USADO QUEIJO DE BARRAR NO PÃO.

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