

## SEMANA 1

| DIA     | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|---------|---|---|
| SEGUNDA | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ VITELA<sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> CARNE DE VACA ESTUFADA NATURAL C/ ESPARGUETE E CENOURA COZIDA<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ESPARGUETE À BOLONHESA<sup>1,6,12</sup> SALADA ALFACE, BETERRABA E MILHO</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p> | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA LÁCTEA</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA<sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ MANTEIGA</p>   |
| TERÇA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> PESCADA DESFIADA COM BATATA E CENOURA COZIDA<sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> PALOCO À GOMES DE SÁ. SALADA DE ALFACE E TOMATE<sup>3,4,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                       | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”</p> <p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA<sup>1,7</sup></p> |
| QUARTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO<sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FRANGO ASSADO DESFIADO C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS<sup>1,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> FRANGO ASSADO C/ MASSA FUSILI DE BRÓCOLOS<sup>1,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                       | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA<sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ QUEIJO</p>   |
| QUINTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA<sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ABRÓTEA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA<sup>4</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ABRÓTEA NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS<sup>4,7</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA</p>             | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS<sup>1</sup></p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA<sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ FIAMBRE</p>   |
| SEXTA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PERU<sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> PERU ESTUFADO NATURAL C/ MACEDÓNIA E BATATA COZIDA<sup>12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> JARDINEIRA DE PERU COM SALADA MISTA</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>   | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> IOGURTE<sup>1,7</sup></p> <p>BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA</p>  |

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



**VERDE:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

**AMARELO:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

**VERMELHO:** PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE E DOAÇÕES.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- 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, SETEMBRO 2019**

## SEMANA 2

| DIA     | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|---------|---|--|
| SEGUNDA | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PEIXE <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ESTUFADO DE PEIXE NATURAL COM CENOURA E ARROZ BRANCO <sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ESTUFADO DE ATUM COM TOMATE, CENOURA E ARROZ BRANCO <sup>1,4,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                    | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA LÁCTEA</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ MANTEIGA</p>   |
| TERÇA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ VITELA <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA E ARROZ <sup>6,8,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> EMPADÃO DE CARNE PICADA C/ CENOURA, ERVILHAS E ARROZ <sup>6,8,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                            | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ FIAMBRE</p>  |
| QUARTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ABRÓTEA ASSADA C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES AO NATURAL <sup>4,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> LULAS ESTUFADAS C/ JARDINEIRA DE BATATA E LEGUMES <sup>6,12,14</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA</p> | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”</p> <p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup></p> |
| QUINTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FRANGO ESTUFADO NATURAL C/ MASSA COZIDA E BRÓCOLOS <sup>1,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE E SALADA MISTA <sup>1,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                               | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup></p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ QUEIJO</p>   |
| SEXTA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS C/ SALADA RUSSA AO NATURAL <sup>4</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> RISSÓIS DE PEIXE COM SALADA RUSSA. SALADA DE ALFACE <sup>3,4,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                    | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup></p> <p>BOLO DE LARANJA OU PÃO C/ MANTEIGA</p>  |

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



**VERDE:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

**AMARELO:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

**VERMELHO:** PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE E DOAÇÕES.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RÍJA; 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 | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ COELHO <sup>12</sup><br><b>BERÇÁRIO:</b> COELHO ESTUFADO NATURAL C/ ERVILHAS E MACARRÃO COZIDO <sup>1,6,12</sup><br><b>1 E 2 ANOS:</b> ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ MACARRÃO E ERVILHAS <sup>1,6,12</sup> SALADA ALFACE E TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b><br>PAPA LÁCTEA<br><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup><br>PÃO C/ MANTEIGA   |
| TERÇA   | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup><br><b>BERÇÁRIO:</b> PESCADA ASSADA NATURAL C/ ARROZ DE CENOURA <sup>4,6,12</sup><br><b>1 E 2 ANOS:</b> PESCADA ASSADA C/ PIMENTO E ARROZ DE CENOURA <sup>4,6</sup> SALADA DE COUVE ROXA E MILHO<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA     | <b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA<br><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO<br><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup><br>PÃO C/ QUEIJO                                     |
| QUARTA  | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ VITELA <sup>12</sup><br><b>BERÇÁRIO:</b> VITELA ASSADA NATURAL C/ BATATA E CORAÇÃO COZIDOS <sup>12</sup><br><b>1 E 2 ANOS:</b> VITELA ASSADA C/ BATATA ASSADA E JULIANA DE LEGUMES SALTEADOS <sup>12</sup><br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA                  | <b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA<br><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO<br><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup><br>PÃO C/ FIAMBRE                                      |
| QUINTA  | <b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO-VERDE C/ ABRÓTEA <sup>4,12</sup><br><b>BERÇÁRIO:</b> ARROZ DE ABRÓTEA C/ CENOURA E BRÓCOLOS <sup>4,12</sup><br><b>1 E 2 ANOS:</b> PATANISCAS <sup>1,3,4,5</sup> C/ ARROZ DE TOMATE, CENOURA E BRÓCOLOS<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA                          | <b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b><br>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup><br><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”<br>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1</sup> |
| SEXTA   | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PERU <sup>12</sup><br><b>BERÇÁRIO:</b> PERU ESTUFADO NATURAL C/ CENOURA E MACARRÃO COZIDO <sup>1,12</sup><br><b>1 E 2 ANOS:</b> RANCHO À PORTUGUESA <sup>1,6</sup> SALADA ALFACE E TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA                                   | <b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA<br><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO<br><b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup><br>BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/<br>MANTEIGA   |

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



**VERDE:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;  
**AMARELO:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS  
**VERMELHO:** PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade e doações.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- 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, SETEMBRO 2019**

## SEMANA 4

| DIA     | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|---------|--|--|
| SEGUNDA | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ MARUCA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> MARUCA ESTUFADA C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> OVOS MEXIDOS C/ FIAMBRE, ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA. SALADA DE ALFACE <sup>1,3,6</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>  | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA LÁCTEA</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ MANTEIGA</p>   |
| TERÇA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ COELHO <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> COELHO ESTUFADO NATURAL. ARROZ DE CENOURA. REPOLHO COZIDO <sup>6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ROJÃO ESTUFADO C/ ARROZ, SALADA DE ALFACE, MILHO E CENOURA <sup>1,3,4</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>       | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”</p> <p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup></p> |
| QUARTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> EMPADÃO DE PESCADA C/ PURÉ DE BATATA E LEGUMES COZIDOS <sup>4,6,7,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> EMPADÃO DE PESCADA C/ PURÉ DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS <sup>4,6,7,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>  | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ QUEIJO</p>   |
| QUINTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FRANGO ESTUFADO NATURAL C/ ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>1,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>1,6,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>            | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup></p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ FIAMBRE</p>  |
| SEXTA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FILETE PESCADA ASSADO NATURAL C/ARROZ E CENOURA COZIDA <sup>4,5,6</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> FILETE PESCADA ASSADO C/ ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO-VERMELHO <sup>1,4,5,6,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p> | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup></p> <p>BOLO DE LARANJA OU PÃO C/ MANTEIGA</p>  |

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



**VERDE:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;  
**AMARELO:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS  
**VERMELHO:** PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE E DOAÇÕES.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- 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, SETEMBRO 2019**

## SEMANA 5

| DIA     | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|---------|---|--|
| SEGUNDA | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> PEITO DE FRANGO GRELHADO C/ MACARRÃO COZIDO E CENOURA <sup>1</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MACARRÃO DE CENOURA E MOLHO DE TOMATE <sup>1,6,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                 | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA LÁCTEA</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ MANTEIGA</p>   |
| TERÇA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> MEIA DESFITA DE PESCADA C/ CENOURA <sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> PESCADA À BRÁS COM SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO <sup>1,3,4,6,7,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                                       | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ FIAMBRE</p>  |
| QUARTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ VITELA <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ARROZ DE CARNES AO NATURAL C/ ERVILHAS E CENOURA <sup>12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ARROZ À VALENCIANA (LULAS, SALSICHAS, CARNE DE PORCO, FRANGO, ERVILHAS, CENOURA) <sup>1,3,4,6,7,12,14</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p> | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”</p> <p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1,7</sup></p> |
| QUINTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> PEIXE COZIDO DESFIADO C/ SALADA RUSSA AO NATURAL <sup>4,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ATUM E OVO COM SALADA RUSSA <sup>3,4,9,10,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA</p>  | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup></p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ QUEIJO</p>   |
| SEXTA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE ALHO-FRANCÊS C/ COELHO <sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> COELHO ASSADO AO NATURAL C/ MASSA DE CENOURA <sup>1</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> PÁ ASSADA C/ FUSILI DE CENOURA <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>                                       | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup></p> <p>BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA</p>  |

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 E DOAÇÕES.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- 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, SETEMBRO 2019**

## SEMANA 6

| DIA     | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|---------|---|--|
| SEGUNDA | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA<sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ABRÓTEA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA <sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ATUM E OVO C/ SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ DE CENOURA <sup>3,4,6,7,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span></p>  | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA LÁCTEA</p> <p><b>2 ANOS:</b> Leite Simples ou Leite com Cevada <sup>1,7</sup> E PÃO C/ MANTEIGA</p>  |
| TERÇA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PERU<sup>12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ARROZ DE AVES MALANDRINHO COM CENOURA. REPOLHO COZIDO <sup>6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ARROZ DE AVES NO FORNO COM CHOURIÇO <sup>6</sup> SALADA DE COUVE ROXA, MILHO E CENOURA</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span></p>                         | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA DE FRUTA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE + FRUTA + PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> Leite Simples ou Leite com Cevada <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ QUEIJO</p>                                     |
| QUARTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ CAVALA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FILETE CAVALA ASSADO NATURAL C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>4,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> FILETE CAVALA GRATINADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA E SALADA JULIANA <sup>1,4,6,7,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span></p> | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> PAPA DE CEREAIS E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> LEITE SIMPLES OU LEITE COM CEVADA <sup>1,7</sup></p> <p>PÃO C/ FIAMBRE</p>                                      |
| QUINTA  | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> FRANGO DESFIADO C/ ESPARGUETE, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>1,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> COSTELETA GRELHADA C/ ESPARGUETE. SALADA MISTA <sup>1,6,8,12</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: yellow;">●</span></p>   | <p><b>BERÇÁRIO E 1 ANO:</b></p> <p>PAPA DE FRUTA E BOLACHAS <sup>1</sup></p> <p><b>2 ANOS:</b> Flocos de Cereais tipo “CornFlakes” ou “Flocos de Aveia”</p> <p>LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA <sup>1</sup></p> |
| SEXTA   | <p><b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA <sup>4,12</sup></p> <p><b>BERÇÁRIO:</b> ARROZ DE PESCADA COM CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4,6,12</sup></p> <p><b>1 E 2 ANOS:</b> ARROZ DE POTA C/ CENOURA (POTA, CENOURA, TOMATE, PIMENTO) <sup>6,8,12,14</sup></p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA <span style="color: green;">●</span></p>                            | <p><b>BERÇÁRIO:</b> PAPA LÁCTEA</p> <p><b>1 ANO:</b> IOGURTE E PÃO</p> <p><b>2 ANOS:</b> IOGURTE <sup>1,7</sup></p> <p>BOLO DE IOGURTE OU PÃO C/ MANTEIGA</p>  |

**SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO**



**VERDE:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;  
**AMARELO:** PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS  
**VERMELHO:** PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade e doações.**

**LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS** (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- 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, SETEMBRO 2019**