



## Resposta Social: Escolas

PERÍODO: SEMANA DE 10 A 14 DE SETEMBRO DE 2018

		Segunda-feira 10-Setembro	Terça-feira 11-Setembro	Quarta-feira 12-Setembro	Quinta-feira 13-Setembro	Sexta-feira 14-Setembro
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de abobora com couve-flor	Sopa de feijão com couve portuguesa	Sopa de couve-galega
	<b>Prato Geral</b>	Carne de porco à Alentejana <sup>12;14</sup>	Hambúrguer de atum grelhado com arroz de cenoura <sup>1;3;4;7;12</sup>	Empadão de carne (carne de vaca e porco) <sup>1;3;12</sup>	Massada de peixe <sup>1;3;4</sup>	Frango de churrasco com arroz branco e feijão-preto <sup>12</sup>
	<b>Prato de Dieta**</b>	Carne de porco estufado simples com batata cozida	Igual ao geral	Cozido simples (frango e carne de porco)	Massada simples de peixe <sup>1;3;4</sup>	Frango de churrasco com arroz branco <sup>12</sup>
	<b>Saladas</b>	Salada de alface e beterraba <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa***</b>	Melão	Laranja	Gelatina	Banana	Abacaxi
<b>Lanche**** (CAF)</b>	Pão c/ Marmelada <sup>1</sup> Leite simples <sup>7</sup>	Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup> Leite c/ Chocolate <sup>7;6;1</sup>	Pão c/ Compota <sup>1</sup> Leite simples <sup>7</sup>	Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup> Sumo	Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup> logurte <sup>7</sup>	

**NOTA:** EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

**DIREÇÃO:**

**RESPONSÁVEL : LINA ROQUE (NUTRICIONISTA)**

\*\* Dietas deverão ser solicitadas com antecedência (um dia) e devidamente justificadas

\*\*\* Alternativa a fruta do dia será a maçã

\*\*\*\* Alternativa do lanche do dia para o acompanhamento do pão será a manteiga, e para o leite com chocolate será o leite simples

Cédula Profissional nº 877N- Ordem dos nutricionistas

**APROVEITE O INÍCIO DO ANO PARA MUDAR O SEU ESTILO DE VIDA E DA SUA FAMÍLIA. UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O EXERCÍCIO FÍSICO SÃO OS PILARES DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.**

**“OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS. “**