



Resposta Social: Pré-escolar

PERÍODO: SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO DE 2018

		Segunda-feira 10-Dezembro	Terça-feira 11-Dezembro	Quarta-feira 12-Dezembro	Quinta-feira 13-Dezembro	Sexta-feira 14-Dezembro
Lanche da Manhã		Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹
Almoço	Sopa	Sopa de couve penca	Sopa de lentilhas com couve lombarda	Sopa de abóbora com couve-flor	Sopa de nabiças	Caldo verde ¹²
	Prato Geral	Massa com peru e legumes ^{1;3;12}	Tentáculos de pota à Lagareiro com batata cozida ¹⁴	Feijoada com arroz branco ¹²	Pá de porco no forno e esparguete ^{1;3;12}	Bacalhau com broa ^{1;4}
	Prato de Dieta	Salada de alface ¹² Peru estufado simples com massa ^{1;3} Legumes cozidos	Abrótea cozida com batata e legumes ⁴	Costeleta grelhada com arroz branco	Pá de porco no forno ao natural e esparguete ^{1;3}	Igual ao geral
	Saladas		Salada de tomate ¹² (geral)	Salada de alface e cenoura ¹² (dieta)	Salada de alface, cenoura e beterraba ¹²	Legumes cozidos
	Sobremesa	Abacaxi	Clementina	Gelatina	Banana	Kiwi
Lanche da Tarde		Pão c/ Marmelada ¹ Leite simples ⁷	Pão c/ Queijo ^{1;7} Leite c/Chocolate ^{7;6;1}	Cereais com leite ^{1;3;6;7}	Pão c/ Fiambre ^{1;6} Leite c/ Cevada ^{7;6;1}	Broa c/ Manteiga ^{1;7} Iogurte ⁷

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

DIREÇÃO:

RESPONSÁVEL : LINA ROQUE (NUTRICIONISTA)

Cédula Profissional nº 877N- Ordem dos nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... CHEGOU A ÉPOCA NATALÍCIA E COM ELA VÁRIOS EXCESSOS ALIMENTARES. MODERAÇÃO É O QUE SE QUER PARA PROTEGER A SUA SAÚDE... NÃO SE ESQUEÇA QUE O NATAL SÃO SÓ DOIS DIAS E NÃO UM MÊS INTEIRO. FELIZ NATAL!

“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. “

