

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	FERIADO	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	<p>Sopa de Couve-flor e Nabo</p> <p>Fêveras de porco de tomatada c/ arroz de brócolos</p> <p>Salada de Alface e Cenoura</p> <p>Banana/Pera/Laranja</p>	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	<p>Sopa de Abóbora e Brócolos</p> <p>Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, tomate, pimento e louro) couve branca, cebola e feijão manteiga</p> <p>Uvas/ Maçã/ Pera</p>	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	<p>Sopa de Alho-francês</p> <p>Massa com coxas de frango, ervilhas, pimentos e feijão-verde cozidos</p> <p>Salada de alface</p> <p>Maçã/Uvas/ Pera</p>	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	<p>Sopa de cenoura e feijão vermelho</p> <p>Lombinho de pescada à posta no forno com salsa, arroz de tomate e couve-flor</p> <p>Salada de cenoura</p> <p>Bolo/Laranja/Maçã</p>	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	4 A 11 PORÇÕES												
													
	1 FATIA 70g		1 UNIDADE 50g		2 MÃOS 35g		1 E 1/2 UNIDADE 125g		1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO		1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO		6 UNIDADES 35g

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	FERIADO	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de Cenoura e Alho Francês Salada de arroz com atum, ovo e brócolos Salada de Cenoura e Tomate Banana/Pera/Maçã	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, feijão-verde, couve-flor e Esparguete Salada de Alface Laranja/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de brócolos e manjerição Filetes de Pescada no forno com cebolada Salada de batata, ervilhas, pimentos, feijão-verde e couve-lombarda Gelatina de Morango/ Maçã/Pera	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde Massa de laços, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Tangerina/ Maçã	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Repolho Filete de salmão à posta no forno c/cotovelinhos salteados com ervilhas, brócolos e feijão-verde Salada de alface Maçã/Pera/Laranja	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e Nabo Feijoada de feijão branco com frango e couve coração, cenoura e arroz branco Salada de tomate Tangerina/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e grão-de-bico Tranche de pescada no forno com tomate e salada de batata e alho-francês Salada de Alface e cenoura Mousse de chocolate/Maçã/Banana	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Brócolos Pá de Porco assada (fatia) com esparguete e pimentos Salada de tomate e alface Pera/ Laranja/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve Coração Douradinhos no Forno c/ Arroz de couve-flor Salada de Tomate e Cenoura Banana/ Pera/ Laranja	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N

