

## Semana de 03 de Janeiro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA  SOBREMESA	Férias	<p><b>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>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.</b></p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL  LIGEIRA SOBREMESA	Férias	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO Geral  LIGEIRA  SOBREMESA	Feriado	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Férias	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL  LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e Alho Francês  Rancho de carnes (porco e frango), grão-de-bico, cenoura, couve-coração e feijão-verde Laranja/Maçã/Pera	

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	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<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>Tangerina/Pera/Laranja</p>	<p><b>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>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.</b></p>
T	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Abóbora e Brócolos</p> <p>Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, tomate, pimento) couve branca, cebola, ervilhas e feijão-verde cozidos</p> <p>Uvas/ Maçã/ Pera</p>	
Q	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Espinafres e feijão branco</p> <p>Perninha de frango assada com limão, massa laços com cenoura</p> <p>Salada de tomate e alface</p> <p>Maçã/Tangerina/Pera</p>	
Q	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de cenoura em juliana</p> <p>Lombinho de pescada à posta no forno com salsa, arroz de tomate e couve-flor</p> <p>Salada de cenoura</p> <p>Pera/Laranja/Maçã</p>	
S	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Alho-francês</p> <p>Massa de carnes (cubos de porco e frango, massa espiral, ervilhas) pimentos e feijão-verde cozidos</p> <p>Salada de alface</p> <p>Bolo/Uvas/ Tangerina</p>	

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	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b>  <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	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><b>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>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.</b></p>
T	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b>  <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	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	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b>  <b>SOBREMESA</b>	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  Gelatina de Morango/Maçã/Banana	
Q	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b>  <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Brócolos  Pá de Porco assada (fatia) com esparguete e pimentos Salada de tomate e alface  Pera/ Laranja/ Maçã	
S	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	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



## EMENTA

### Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b>  <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Alho Francês Almondegas de aves, massa fusili com tomate e cebola Salada de Alface e pepino  Maçã/Pera/Laranja	<p><b>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>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.</b></p>
T	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa Couve Lombarda Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos e couve flor. Salada de cenoura Uvas/Maçã/Pera	
Q	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Abóbora com cenoura e cebolinho  Bife de Perú estufado com alho-francês, cenoura e massa macarrão Salada de Tomate Mousse de chocolate/Maçã/Pera	
Q	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b>   <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Couve-flor, cenoura aos cubos e feijão-frade  Salada de batata com atum, ovo, ervilhas e brócolos Salada de Alface, pepino e cenoura  Pêra/Laranja/Maçã	
S	<b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b>  <b>LIGEIRA</b>  <b>SOBREMESA</b>	Sopa de Couve-galega  Rojões de porco, com castanhas, arroz de feijão-verde. Salada de Alface e tomate  Laranja/ Pera/Maçã	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

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



# Ementa

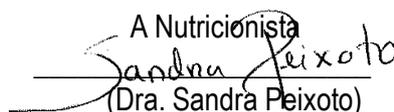
Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Macedónia de Legumes (ervilhas, nabo e feijão-verde)</p> <p>Esparquete à Bolonhesa (carne de vaca, molho de tomate, cebola)</p> <p>Salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Maçã/ Pera/ Laranja</p>	<p><b>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</b></p> <p><b>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.</b></p>
T	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa Juliana (repolho e cenoura)</p> <p>Filete de salmão (à posta) no forno com arroz de feijão-verde e brócolos</p> <p>Salada de pepino e alface</p> <p>Kiwi/Maçã/Pera</p>	
Q	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de feijão- vermelho c/couve portuguesa e louro</p> <p>Frango Assado com massa fusili, couve-lombarda, cenoura raspada e tomate</p> <p>Bolo/Laranja/Maçã</p>	
Q	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b> <b>LIGEIRA</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Penca</p> <p>Lombinho de Pescada (à posta) estufados com batata, feijão-verde, alho-francês e ervilhas</p> <p>Salada de alface</p> <p>Pera/Laranja/Maçã</p>	
S	<p><b>SOPA</b> <b>ATL/INFANTÁRIO</b> <b>GERAL</b></p> <p><b>LIGEIRA</b></p> <p><b>SOBREMESA</b></p>	<p>Sopa de Abóbora e Alho Francês</p> <p>Rancho de carnes (porco e frango), grão-de-bico, cenoura, couve-coração e feijão-verde</p> <p>Laranja/Maçã/Pera</p>	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista  
  
 (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