

| | | ALMOÇO | Dicas de Nutrição |
|---|---|--|---|
| S | 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 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 feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, feijão-verde, couve-flor e Esparguete Laranja/Maçã/Pera | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Abóbora e couve branca Filetes de salmão à posta no forno, arroz de grão-de-bico e alho-francês Salada de tomate e pepino Maçã/Pera/Laranja | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Feijão-verde Massa de cotovelinhos, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Laranja/ Maçã | |
| S | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Creme de brócolos e manjeriço Filetes de Pescada no forno com cebolada Salada de batata, ervilhas, feijão-verde, couve lombarda e nabo Gelatina de Ananás/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



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



6 UNIDADES
35g

Ementa

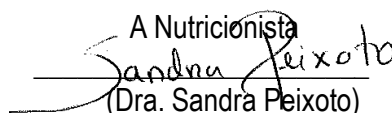
Semana de 10 a 14 de Março de 2025

| | | ALMOÇO | Dicas de Nutrição |
|---|---|---|---|
| S | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</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>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 | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</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>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</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>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA</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>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</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



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



6 UNIDADES
35g

EMENTA

Semana de 17 a 21 de Março de 2025

| | | ALMOÇO | Dicas de Nutrição |
|---|--|--|---|
| S | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Alho Francês Almondegas de aves, massa fusili com tomate, cebola e alho Salada de Alface e pepino 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 Lombarda Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos e couve flor. Salada de cenoura Uvas/Maçã/Pera | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO Geral LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Abóbora com cenoura e cebolinho Bife de Perú estufado com alho-francês, cenoura e massa macarrão Salada de Tomate Gelatina de Morango/Maçã/Pera | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | 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 | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | 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

CEREAIS E DERIVADOS,
 TUBÉRCULOS
4 A 11 PORÇÕES



1 FATIA
70g



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 | Sopa de Couve-flor e Nabo Fêveras de porco de tomatada c/ massa esparguete de brócolos Salada de Alface e Cenoura Tangerina/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 de Abóbora e Brócolos Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, tomate, pimento) couve branca, cebola, ervilhas e feijão-verde cozidos Uvas/ Maçã/ Pera | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Espinafres e feijão branco Feijoada de feijão branco com frango e couve coração, cenoura e arroz branco Salada de tomate e alface Mousse de chocolate/Tangerina/Pera | |
| Q | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de cenoura em juliana Lombrinho de pescada à posta no forno com salsa, arroz de tomate e couve-flor Salada de cenoura e pepino Pera/Laranja/Maçã | |
| S | SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA | Sopa de Alho-francês Massa de carnes (cubos de porco e frango, massa espiral, grão de bico) pimentos e feijão-verde cozidos Salada de alface Maçã/Uvas/ Tangerina | |

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



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>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p> | <p>Sopa de Abóbora e Penca</p> <p>Salmão c/ massa de cotovelinhos</p> <p>Salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Maçã,/Pera/Laranja</p> | <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 | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p> | <p>Sopa de Alho Francês</p> <p>Pá de porco assada com arroz de brócolos</p> <p>Salada de tomate e couve coração cozidas</p> <p>Uvas/Maçã/Pera</p> | |
| Q | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p> | <p>Sopa de Brócolos</p> <p>Filetes de Pescada no forno com cebolada</p> <p>Salada de batata, couve-flor, cenoura e feijão-verde</p> <p>Gelatina de ananás/Maçã/Pera</p> | |
| Q | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p> | <p>Sopa de Grão-de-Bico com repolho</p> <p>Bife de Frango estufado com ervilhas, couve-lombarda, pimentos e alho-francês, massa macarronete salteada</p> <p>Pera/ Laranja/Maçã</p> | |
| S | <p>SOPA ATL/INFANTÁRIO</p> <p>GERAL LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p> | <p>Sopa de Penca</p> <p>Douradinhos no Forno c/ Arroz</p> <p>Salada de tomate, alface e Cenoura</p> <p>Banana/ Pera/ Laranja</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 |