

EMENTA

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho Francês Almondegas de aves, massa fusili com tomate e cebola 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 Mousse de chocolate/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



1 FATIA - 1 UNIDADE



2 MÃOS



1 E 1/2 UNIDADE



1 MÃO - 35g CRU



1 MÃO - 35g CRU



6 UNIDADES

Ementa

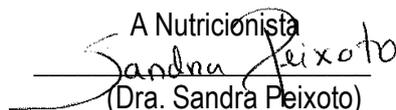
Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

		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>Gelatina de morango/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	1 UNIDADE	2 MÃOS	1 E 1/2 UNIDADE	1 MÃO - 35g CRU	1 MÃO - 35g CRU	6 UNIDADES
						70g	50g	35g	125g	110g COZINHADO	110g COZINHADO	35g

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-flor e Nabo Fêveras de porco de tomatada c/ arroz 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 Perninha de frango assada com limão, massa laços com cenoura Salada de tomate e alface Maçã/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 Pera/Laranja/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho-francês Massa de carnes (cubos de porco e frango, massa espiral, ervilhas) pimentos e feijão-verde cozidos Salada de alface Bolo/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



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

Semana 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		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 e feijão-verde 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 II 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