



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa		<b>S1*</b>				
	4 – 6 M	S2 + Penca	S2 + Alho-Francês	S2 + Couve-Lombarda	S2 + Repolho	S2 + Couve Coração
	6 – 8 M	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango	Com Perca <sup>2,4,14</sup>	Com Frango	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>
Com Grão		Com Ovo <sup>3</sup>	Com Ervilhas	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão	
Prato**	Ovolacto Vegetariano	Salada de grão com batata e brócolos cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>	Ovos <sup>3,12</sup> mexidos com arroz de legumes. Salada de alface e cebola	Macarronada de soja com macedônia <sup>1,3,6,10,12,8,11</sup>	Salada de ovo com batata cozida, tomate e cebola <sup>3,12</sup>	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface <sup>12</sup>
	Geral	Massada de migas de Paloco. Salada de alface e milho <sup>2,4,12,14</sup>	Rancho ao Natural <sup>1,3,6,10,12</sup>	Perca grelhada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>	Massa cotovelo com carnes ao natural. Salada de cenoura, beterraba e alface <sup>12,1,6,7</sup>	Filete de pescada com crosta de ervas no forno com batatinha assada. Salada de alface e tomate <sup>2,4,12,14</sup>
Sobremesa	4 – 6 M	Papa de Pêra	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pêra	Papa de Maçã e Pêra
	6 – 8 M	Fruta da Época				

\*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

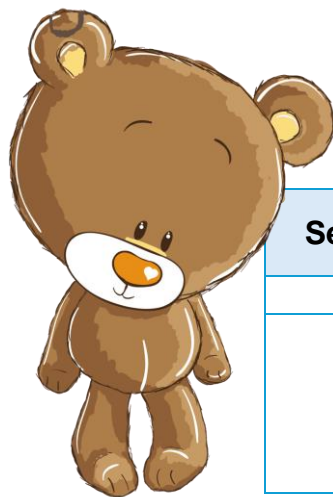
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

\*\* Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergênicos Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N



Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Penca	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Canja <sup>1,3,6,10,12</sup>	Repolho

Almoço

Prato

<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Salada de grão com batata e brócolos cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>	Ovos <sup>3,12</sup> mexidos com arroz de legumes	Macarronada de soja com macedónia <sup>1,3,6,10,12,8,11</sup>	Salada de ovo com batata cozida, tomate e alface <sup>3,12</sup>	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface <sup>12</sup>
-----------------------------	---	---	---	--	---

<b>Geral</b>	Massada de migas de Paloco. Salada de alface e milho <sup>2,4,12,14</sup>	Rancho <sup>1,3,6,10,12</sup>	Perca grelhada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>	Massa cotovelos com carnes. Salada de cenoura, beterraba e alface <sup>1,6,7,12</sup>	Filete de pescada com crosta de ervas no forno com batatinha assada. Salada de alface e tomate <sup>2,4,12,14</sup>
--------------	---	-------------------------------	--	---	---

Sobremesa

Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

**\*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS**

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergênicos Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (23/02)	Sopa   Enriquecida	Penca – com pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Massada de migas de Paloco. Salada de alface e milho <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Massada de migas de Paloco e legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (24/02)	Sopa   Enriquecida	Alho-Francês – com frango
	Dieta Geral	Rancho <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Rancho <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (25/02)	Sopa   Enriquecida	Couve-Lombarda – com perca <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Perca grelhada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com arroz de legumes <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (26/02)	Sopa   Enriquecida	Canja <sup>1,3,6,10,12</sup> – frango
	Dieta Geral	Massa cotovelos com carnes. Salada de cenoura, beterraba e alface <sup>12,1,6,7</sup>
	Dieta Cremosa	Massa de carnes com creme de cenoura e alho-francês <sup>12,1,6,7</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (27/02)	Sopa   Enriquecida	Repolho – com pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Filete de pescada com crosta de ervas no forno, acompanhado por batatinha assada. Salada de alface e tomate <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno <sup>2,4,12,14</sup> com batatinha e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (28/02)	Sopa   Enriquecida	Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro. Salada de alface e cebola <sup>12,2,4,14,3</sup>
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batata, puré de abóbora e curgete <sup>12,2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (01/03)	Sopa   Enriquecida	Feijão Catarino e Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Frango do Campo assado com arroz de cenoura. Salada de couve roxa, milho e alface <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Frango estufado com cenoura aos cubos e arroz <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*

### \*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergênicos Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (23/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Penca – com peru</b>
	Dieta Geral	Massada de tamboril com feijão verde cozido <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Massada de tamboril com feijão verde cozido <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (24/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Alho-Francês – com perca<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (25/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Lombarda – com frango</b>
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de tomate e feijão verde cozido <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (26/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Canja<sup>1,3,6,10,12</sup> – frango</b>
	Dieta Geral	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (27/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Chicharro cozido com todos <sup>2,3,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e repolho <sup>2,4,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (28/02)	Sopa   Enriquecida	<b>Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Dieta Cremosa	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura <sup>12,1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (01/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Feijão Catarino e Couve Coração – com frango</b>
	Dieta Geral	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergênicos Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N