

Resposta Social

Centro de infância - crianças com 2 a 3 anos


Semana

De 11 Nov a 15 Nov

C

	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde
Segunda-feira	Fruta: _____	<p>Sopa Sopa de couve branca</p> <p>Prato Geral Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba^{1,3,4,12}</p> <p>Prato Dieta Filetes de pescada cozidos com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba⁴</p> <p>Prato Mole Desfiado de filetes de pescada cozidos com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba⁴</p> <p>Sobremesa Fruta:</p>	<p>Leite com chocolate^{1,6,7} Papa Nestum^{1,7}</p> <p>Pão com doce^{1,6,7,8,11,12} Pão simples^{6,7,8,11,12}</p>
Terça-feira	Bolachas Maria ^{1,3,6,7,8,12} / Bolachas de água e sal ^{1,3,6,7,8,12} / tostas integrais ou normais ^{1,5,6,7,8,11}	<p>Sopa Sopa de abóbora</p> <p>Prato Geral Rancho (carne vaca, grão e cotovelos) e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,12}</p> <p>Prato Dieta Frango estufado com massa cotovelos e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,12}</p> <p>Prato Mole Picado de frango estufado com massa cotovelos e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,12}</p> <p>Sobremesa Fruta:</p>	<p>Leite simples⁷</p> <p>Pão com fiambre^{6,7,8,11,12} Pão com margarina^{6,7,8,11,12} Pão simples^{6,7,8,11,12}</p>
Quarta-feira	Pão simples ^{6,7,8,11,12} / tostas integrais ou normais ^{1,5,6,7,8,11} / Fruta: _____	<p>Sopa Sopa de repolho</p> <p>Prato Geral Caldeirada de peixe com batata estufada e salada de alface, tomate e cenoura⁴</p> <p>Prato Dieta Pescada e raia estufados com batata estufados e salada de alface, tomate e cenoura⁴</p> <p>Prato Mole Desfiado de pescada e raia estufados com batata estufados e salada de alface, tomate e</p> <p>Sobremesa Fruta:</p>	<p>logurte sólido de aroma⁷</p> <p>Pão com queijo^{6,7,8,11,12} Pão simples^{6,7,8,11,12}</p>
Quinta-feira	Fruta: _____	<p>Sopa Caldo verde¹²</p> <p>Prato Geral Frango assado com massa esparguete e salada de alface e tomate^{1,3,12}</p> <p>Prato Dieta Frango cozido com massa esparguete e salada de alface e tomate^{1,3,12}</p> <p>Prato Mole Picado de frango cozido com massa esparguete e salada de alface e tomate^{1,3,12}</p> <p>Sobremesa Leite creme^{1,3,7,12}</p>	<p>Leite simples⁷</p> <p>Pão com fiambre^{6,7,8,11,12} Pão simples^{6,7,8,11,12}</p>
Sexta-feira	Bolachas Maria ^{1,3,6,7,8,12} / Bolachas de água e sal ^{1,3,6,7,8,12} / tostas integrais ou normais ^{1,5,6,7,8,11}	<p>Sopa Sopa de espinafres</p> <p>Prato Geral Redfish no forno com batata cozida e legumes salteados⁴</p> <p>Prato Dieta Redfish cozido com batata cozida e legumes salteados⁴</p> <p>Prato Mole Picado de Redfish cozido com batata cozida e legumes salteados⁴</p> <p>Sobremesa Fruta:</p>	<p>logurte sólido de aroma⁷</p> <p>Pão com marmelada^{6,7,8,11,12} Pão com margarina^{6,7,8,11,12} Pão simples^{6,7,8,11,12}</p>

A/O Nutricionista


19812

Notas:

Todos os pratos estão sujeitos a alterações; todos os pratos são acompanhados com legumes ou saladas da época. O lanche da manhã é fornecido quando aplicável.

Alergénios:

De acordo com o regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, a sua refeição poderá conter: cereais que contêm glúten¹, crustáceos², ovos³, peixes⁴, amendoins⁵, soja⁶, leite⁷, frutos de casca rija⁸, aipo⁹, mostarda¹⁰, sementes de sésamo¹¹, dióxido de enxofre e sulfitos¹², tremço¹³ e moluscos¹⁴. Qualquer dúvida ou indicação de alergia/intolerância alimentar, por favor informe a instituição.

