

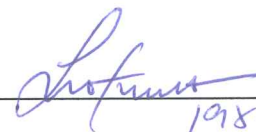
**Resposta Social**
**Centro de infância - Crianças com idade superiores a 3 anos**
**Semana**

 De 11 Nov a 15 Nov

# C

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

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 glúten<sup>1</sup>, crustáceos<sup>2</sup>, ovos<sup>3</sup>, peixes<sup>4</sup>, amendoins<sup>5</sup>, soja<sup>6</sup>, leite<sup>7</sup>, frutos de casca rija<sup>8</sup>, aipo<sup>9</sup>, mostarda<sup>10</sup>, sementes de sésamo<sup>11</sup>, dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, tremço<sup>13</sup> e moluscos<sup>14</sup>. Qualquer dúvida ou indicação de alergia/intolerância alimentar, por favor informe a instituição.