

Semana de 07 a 11 de agosto 2017

**Pré-escolar – salas: Encarnada, Laranja e Centro de Recursos Educativos**

|   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
| <b>Segunda-feira</b>  |                              | <p><b>SABIA QUE...</b></p> <p><b>“Alimentação variada é uma boa aliada”</b></p> |
| Sopa: Creme de cenoura  |                              |   |
| Prato: Douradinhos de pescada no forno, com arroz de tomate e salada de alface* |                              |   |
| Dieta: Pescada com arroz e legumes cozidos*                                     |                              |   |
| Sobremesa: Fruta da época   |                              |   |
| <b>Terça-feira</b>  |                              |   |
| Sopa: Creme de espinafres   |                              |   |
| Prato: Salada tropical com salada de alface*                                    |                              |   |
| Dieta: Perú grelhado com massa espiral cozida*                                  |                              |   |
| Sobremesa: Banana   |                              |   |
| <b>Quarta-feira</b>   |                              |   |
| Sopa: Creme de alho francês   |                              |   |
| Prato: Perca grelhada com batata aromatizada no forno e salada de alface*       |                              |   |
| Dieta: Perca grelhada com batata cozida*  |                              |   |
| Sobremesa: Pudim*   |                              |   |
| <b>Quinta-feira</b>   |                              |   |
| Sopa: Creme de feijão   |                              |   |
| Prato: Pá de porco no forno com esparguete e salada de alface e tomate*         |                              |   |
| Dieta: Frango cozido com esparguete cozida*                                     |                              |   |
| Sobremesa: Fruta da época   |                              |   |
| <b>Sexta-feira</b>  |                              |   |
| Sopa: Creme de abóbora  |                              |   |
| Prato: Salada Russa (batata, ervilha, cenoura com pescada)*                     |                              |   |
| Dieta: Pescada, batata e cenoura cozidos*                                       |                              |   |
| Sobremesa: Fruta da época   |                              |   |
| <b>Lanches</b>  |                              |   |
| <b>Segunda-feira</b>  | Pão com marmelada e iogurte* |   |
| <b>Terça-feira</b>  | Pão com fiambre e leite*     |   |
| <b>Quarta-feira</b>   | Pão com manteiga e iogurte*  |   |
| <b>Quinta-feira</b>   | Pão com queijo e iogurte*    |   |
| <b>Sexta-feira</b>  | Pão com manteiga e leite*    |   |

**Observações:**

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremçoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 07 a 11 de agosto 2017

## Creche – salas: Rosa, Amarela, Verde e Arco Íris

### Segunda-feira

Sopa: Creme de espinafres

Prato: Douradinhos de pescada no forno, com arroz de tomate e salada de alface\*

Dieta: Pescada com arroz e legumes cozidos\*

Sobremesa: Fruta da época

### Terça-feira

Sopa: Cenoura

Prato: Salada tropical com salada de alface\*

Dieta: Perú grelhado com massa espiral cozida\*

Sobremesa: Banana

### Quarta-feira

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Perca grelhada com batata aromatizada no forno e salada de alface\*

Dieta: Perca grelhada com batata cozida\*

Sobremesa: Pudim\*

### Quinta-feira

Sopa: Creme de feijão

Prato: Pá de porco no forno com esparguete e salada de alface e tomate\*

Dieta: Frango cozido com esparguete cozida\*

Sobremesa: Fruta da época

### Sexta-feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Salada Russa (batata, ervilha, cenoura com pescada)\*

Dieta: Pescada, batata e cenoura cozidos\*

Sobremesa: Laranja

**SABIA QUE...**

**“Alimentação  
variada é uma  
boa aliada”**

| Lanches              | Rosa / Amarela             | Verde                       | Arco Íris                   |
|----------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Segunda-feira</b> | iogurte com puré de fruta* | Puré de fruta com bolacha*  | Papa Cerelac ou Milfarim*   |
| <b>Terça-feira</b>   | Papa Cerelac*              | Pão com manteiga e iogurte* | Pão com fiambre e leite*    |
| <b>Quarta-feira</b>  | Fruta cozida com bolacha*  | iogurte com bolacha*        | Pão com manteiga e iogurte* |
| <b>Quinta-feira</b>  | Papa Milfarim*             | Papa Cerelac ou Milfarim*   | Pão com queijo e leite*     |
| <b>Sexta-feira</b>   | Puré de fruta com iogurte* | Pão com manteiga e iogurte* | Pão com manteiga e iogurte* |

#### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.

- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremeço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 07 a 11 de agosto 2017

### Berçário – sala: Azul

#### Segunda-feira

Sopa: Creme de espinafre com abrótea cozida\*

Dieta: Creme de abóbora com abrótea cozida\*

Sobremesa: Maçã cozida

#### Terça-feira

Sopa: Creme de cenoura com frango cozido

Dieta: Creme de cenoura com frango cozido

Sobremesa: Banana esmagada

#### Quarta-feira

Sopa: Creme de alho francês com maruca cozida\*

Dieta: Creme de abóbora com maruca cozida\*

Sobremesa: Pêra ralada

#### Quinta-feira

Sopa: Creme de couve lombardo com peru cozido

Dieta: Creme de cenoura com peru cozido

Sobremesa: Pêra e maçã cozida

#### Sexta-feira

Sopa: Creme de abóbora com pescada cozida\*

Dieta: Creme de abóbora com pescada cozida \*

Sobremesa: Banana esmagada

#### Lanches

Os Lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais.

**SABIA QUE...**

**“Os bons hábitos alimentares devem ser ensinados e encorajados regularmente”**

#### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*)- **Contém Alergénios:** Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijã, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.