

30 A 4 DE OUTUBRO DE 2024
DIETA

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Tiras de frango grelhado com macarrão ¹ Cenoura
	Sobremesa	1 Maçã cozida
	Lanche	1 logurte sólido natural ⁷ + 4 Bolachas de arroz
3ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Pescada grelhada com arroz branco seco ⁴ Couve Coração
	Sobremesa	1 Banana
	Lanche	1 Pera cozida + 1 Pão de trigo ¹
4ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Bife de Peru grelhado com massa fusilli ¹ Couve-flor
	Sobremesa	1 Pera cozida
	Lanche	200 ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de trigo ¹
5ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Abrótea cozida com batatas cozidas ⁴ Brócolos
	Sobremesa	1 Banana
	Lanche	1 Maçã cozida + 4 Tostas de trigo ¹
6ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Frango no forno ao natural com arroz branco seco Cenoura
	Sobremesa	1 Pera cozida
	Lanche	1 logurte sólido natural ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de aveia + ½ Banana

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___