



SEMANA DE 22 A 26 JULHO DE 2019

		Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)
Almoço	Almoço*	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3</sup>	Sopa de legumes	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-flor
		Cachorros quentes <sup>1,6,7</sup> (a confeccionar no Polo em conjunto com as crianças)	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de legumes <sup>1,3;6;7;12</sup>	Carapau grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	Esparguete com carne picada <sup>1;3;12</sup>	Arroz de tentáculos de pota <sup>14</sup>
	Dieta*	Filetes gratinados no forno e batata cozida <sup>4</sup>	Igual ao geral	Igual ao geral	Carne de porco estufado simples e esparguete <sup>1;3</sup>	Igual ao geral
	Saladas	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salada de alface <sup>12</sup>	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa**	Doce (a confeccionar no Polo em conjunto com as crianças)	Pêssego	Melão	Laranja	Banana
Lanche***		Leite c/ Chocolate <sup>7;6</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Sumo Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite c/ Chocolate <sup>7;6</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite Simples <sup>7</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

\* DIETAS DEVERÃO SER SOLICITADAS COM ANTECEDÊNCIA (UM DIA) E DEVIDAMENTE JUSTIFICADAS

\*\*ALTERNATIVA A FRUTA DO DIA SERÁ A MAÇÃ

\*\*\*ALTERNATIVA DO LANCHE DO DIA PARA O ACOMPANHAMENTO DO PÃO SERÁ A MANTEIGA, E PARA O LEITE COM CHOCOLATE SERÁ O LEITE SIMPLES

CÉDULA PROFISSIONAL Nº877N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 8.Frutos de Casca Rija, 9.Aipo e Derivados, 10.Mustarda e Derivados, 11.Sementes de Sésamo, 12.SO2 e Sulfitos, 13.Tremço e 14.Moluscos.