

12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2024
DIETA

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Peito de peru grelhado aos cubos com massa fusilli ¹ Feijão-verde + Cenoura
	Sobremesa	1 Banana
	Lanche	1 Pera + 4 Tostas de trigo ⁴
3ª feira	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
4ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Filetes de pescada no forno no forno com arroz branco seco ⁴ Brócolos
	Sobremesa	1 Maçã cozida
	Lanche	1 iogurte sólido natural ⁷ + 1 Pão de trigo ¹
5ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Hambúrguer de frango grelhado com massa laços ¹ Couve-flor
	Sobremesa	1 Pera cozida
	Lanche	1 Banana + 1 Pão de trigo ¹
6ª feira	Sopa	Primeira Sopa
	Prato	Robalo grelhado com batata cozida ⁴ Cenoura
	Sobremesa	1 Maçã cozida
	Lanche	200 ml de leite MG simples ⁷ + 4 Bolachas de milho

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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: ___/___/___