UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE – CRECHE

DE 28 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)	Laranja (70 Kcal)	**Copo de leite branco**[7]* (92 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
FERIADO	FERIADO	Laranja (71 Kcal)	**Copo de leite branco**[7]* (92 Kcal) + 1/2 **Pão de mistura**[1] com **creme vegetal**[6,7] (89 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)	Pera (70 Kcal)	Banana (142 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)
Puré de fruta (62 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + 1/2 **Pão de centeio**[1] com azeite (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (90 Kcal) + 1/2 laranja (35 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 **Pão de centeio**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + Maçã assada (97 Kcal)
Laranja (71 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + 1/2 **Pão de mistura**[1] com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 **Pão de centeio**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + 1/2 laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)

* Estão disponíveis alternativas vegetais ao leite de vaca: bebida vegetal de aveia e bebida vegetal de soja

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE – CRECHE

DE 23 DE NOVEMBRO A 18 DE DEZEMBRO

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)	Laranja (70 Kcal)	**Copo de leite branco**[7]* (92 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Pera (70 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + ½ **Pão de mistura**[1] com azeite (86 Kcal)	FERIADO	FERIADO	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)	Pera (70 Kcal)	Banana (142 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Puré de fruta (62 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + 1/2 **Pão de centeio**[1] com azeite (86 Kcal)	FERIADO	FERIADO	Pera (70 Kcal)	1/2 **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (90 Kcal) + 1/2 laranja (35 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 **Pão de centeio**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + Maçã assada (97 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Laranja (71 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + 1/2 **Pão de mistura**[1] com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de **iogurte natural**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	**Iogurte natural**[7] (61 Kcal) + 1/2 **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 **Pão de centeio**[1] com **queijo**[7] (81 Kcal) + 1/2 laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de **leite Branco**[7]* (92 Kcal) + **Pão de Banana**[1,3,7] (154 kcal)

* Estão disponíveis alternativas vegetais ao leite de vaca: bebida vegetal de aveia e bebida vegetal de soja

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.