

EMENTA

(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)

De 27 de Novembro a 03 de Dezembro de 2017

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Segunda-feira	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,6,7,11,12)	<p>SOPA Sopa de penca</p> <p>PRATO Geral: Frango estufado com ervilhas, cenoura e arroz branco (3,7,9,10,12) Dieta: Frango estufado ao natural com cenoura e arroz branco (3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de penca com frango</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>
Terça-feira	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Sopa de espinafres e feijão-branco</p> <p>PRATO Geral: Bacalhau à brás (3,4) Salada: Alface e cenoura Dieta: Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos (3,4)</p> <p>SOBREMESA Laranja</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de espinafres e feijão-branco com perú</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>
Quarta-feira	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Sopa de brócolos</p> <p>PRATO Geral: Sardinha frita com arroz de feijão-vermelho (4,9,10) Salada/Legumes: Alface e cenoura raspada Dieta: Abrótea assada e arroz de tomate ao natural (3,4,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de brócolos com vitela</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>

Alergénios: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos.

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Quinta-feira	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Caldo verde</p> <p>PRATO Geral: Feveras estufadas com cenoura e massa esparguete (1,3,7,9,10,12)</p> <p>Salada/Legumes: Alface</p> <p>Dieta: Bifes de peru estufados ao natural com cenoura e massa esparguete (1,3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Caldo verde ou sopa de legumes com frango</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>
Sexta-feira	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Sopa de Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)</p> <p>PRATO Geral: Frango assado com batata assada</p> <p>Salada: Alface e cenoura</p> <p>Dieta: Frango assado ao natural com batata;</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de Macedónia (cenoura, ervilhase feijão-verde) com peru</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>
Sábado	Leite simples ou café com leite ou cevada+ pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Sopa de couve-de-bruxelas</p> <p>PRATO Geral: Peixe estufado com tomate e pimento com batata cozida (3,4,9,10,12)</p> <p>Salada/Legumes: Feijão-verde cozido</p> <p>Dieta: Peixe estufado ao natural com batata cozida (3,4,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de couve de bruxelas com vitela</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>
Domingo	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	<p>SOPA Sopa de nabos</p> <p>PRATO Geral: Lombo de porco assado com batata assada (3,7,9,10,12)</p> <p>Salada/Legumes: Couve-de-bruxelas cozidas</p> <p>Dieta: Perna de frango assado ao natural com batata assada</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de nabos com frango</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>

Alergenios: 1-Cereais que contem glúten; 2-Crustaceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sesamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES