

EMENTA

(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)

De 12 de março a 18 de março de 2018

	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 brócolos</p> <p>PRATO Geral: Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz branco (3,4) Salada/legumes: Alface Dieta: Pescada assada com arroz de coração (3,4,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de brócolos com frango</p> <p>SOBREMESA Pêra 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 Caldo verde</p> <p>PRATO Geral: Arroz de Pato (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface Dieta: Arroz de Pato ao natural (3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Laranja</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de legumes com vitela</p> <p>SOBREMESA Maçã 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 coração</p> <p>PRATO Geral: Perna de Frango assado com batata assada (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface e tomate Dieta: Perna de Frango assado ao natural com batata assada (3,7,9,10,12)</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 coração com frango</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 rijas; 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 Sopa de macedonia</p> <p>PRATO Geral: Feveras estufadas com cenoura e massa esparguete (1,3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface Dieta: Bifes de peru estufados ao natural com cenoura e massa esparguete (1,3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de macedonia com vitela</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 espinafres</p> <p>PRATO Geral: Sardinha frita com arroz de feijão-vermelho (4,9,10) Dieta: Pescada assada e arroz de tomate ao natural (3,4,7,9,10,12)</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 espinafres com frango</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 penca e feijão-vermelho</p> <p>PRATO Geral: Massa cotovelinhos de frango e cenoura (1,3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface Dieta: Massa cotovelinhos de frango e cenoura ao natural (1,3,7,9,10,12)</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 penca e feijão-vermelho com vitela</p> <p>SOBREMESA Maçã 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 alho francês</p> <p>PRATO Geral: Bacalhau recheado com batata frita (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface Dieta: Pescada assado ao natural com batata assada (3,7,9,10,12)</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 alho francês com frango</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>

Alergênicos: 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