

EMENTA
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)
De 14 a 20 de Janeiro de 2019

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Segunda-feira (14/01)	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 macedónia</p> <p>PRATO Geral: Fêveras estufadas com massa esparguete (1,3,7,12) Salada/Legumes: Alface e cenoura (12) Dieta: Peito de frango ao natural com massa esparguete (1,3,7,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de macedónia com frango</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>
Terça-feira (15/01)	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 (1,6,7,12)</p> <p>PRATO Geral: Filete de pangasius no forno com arroz de feijão vermelho e legumes (coração) (1,3,4,7,12) Dieta: Filete de pangasius ao natural com arroz de legumes (1,3,4,7,12)</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 legumes com frango</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>
Quarta-feira (16/01)	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: Frango assado com batata assada (3,7,12) Salada/Legumes: Alface e tomate (12) Dieta: Frango assado ao natural com batata (3,7,12)</p> <p>SOBREMESA Doce Picante</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de brócolos com ovo (3)</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>

Alergénios: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Quinta-feira (17/01)	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	SOPA Sopa de coração PRATO Geral: Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz branco (3,4,12) Salada: Alface e Cenoura (12) Dieta: Pescada assada com arroz de coração (3,4,7,9,10,12) SOBREMESA Banana	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	SOPA Sopa de coração com vitela SOBREMESA Maçã assada
Sexta-feira (18/01)	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	SOPA Sopa de feijão-verde PRATO Geral: Lasanha (3,4,7,12) Salada/Legumes: Coração, cenoura e pimento (12) Dieta: Lasanha ao natural com legumes (4) SOBREMESA Maçã assada	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	SOPA Sopa de feijão-verde com frango SOBREMESA Pêra assada
Sábado (19/01)	Leite simples ou café com leite ou cevada+ pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	SOPA Sopa de couve-de-bruxelas PRATO Geral: Abrótea assada com arroz fresco de legumes (coração) (3,4,7,12) Dieta: Abrótea assada ao natural com arroz de legumes (3,7,12) SOBREMESA Pêra assada	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	SOPA Sopa de couve-de-bruxelas com ovo (3) SOBREMESA Maçã assada
Domingo (20/01)	Leite simples ou café com leite ou cevada + pão simples + açúcar ou adoçante (1,7)	Dose individual de bolachas (1,3,6,7,12)	SOPA Sopa de alho francês PRATO Geral: Lombo assado com batata (3,7,12) Salada/Legumes: Alface e tomate (12) Dieta: Perna de frango assada ao natural com batata (3,7,12) SOBREMESA Maçã assada	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	SOPA Sopa de alho francês com vitela SOBREMESA Pêra assada

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.

Eduarda Silva, 3637N
Nutricionista