

EMENTA (LAR, CENTRO DIA, SAD)
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)
De 06 a 12 de Novembro 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 brócolos</p> <p>PRATO Geral: Jardineira de vitela e frango (Batata, ervilhas e cenoura) (3,7,9,10,12) Dieta: Vitela estufada ao natural com batata e cenoura (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 brócolos com perú</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 nabiças e feijão-manteiga</p> <p>PRATO Geral: Arroz de Pato (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Brócolos cozidos 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 ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de nabiças com frango</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 Caldo verde</p> <p>PRATO Geral: Salada de batata com atum e ovo, cebola e azeitonas (3,4) Salada/Legumes: Cenoura e coração cozidos Dieta: Filetes de pescada e ovo com batata cozida (3,4)</p> <p>SOBREMESA Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de legumes 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 Sopa de espinafres e grão-de-bico</p> <p>PRATO Geral: Massa cotovelinhos de frango e cenoura e coração (1,3,7,9,10,12) Dieta: Massa cotovelinhos de frango e cenoura e coração ao natural (1,3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Gelatina</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de espinafres 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 couve-flor</p> <p>PRATO Geral: Rojões com batata frita (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Salada de Alface Dieta: Bifes de peru estufados com batata cozida e cenoura cozida (3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Castanhas cozidas</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de couve flor 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 penca</p> <p>PRATO Geral: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e coração (1,3,4,7,9,10,12) Dieta: Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e coração (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 penca 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 cenoura</p> <p>PRATO Geral: Peru assado com batata assada (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface e tomate Dieta: Peru 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 cenoura frango</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>

Alergênios: 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