

EMENTA
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)
De 13 a 19 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 feijão verde</p> <p>PRATO Geral: Massa à lavrador (carne de porco, vitela, frango, feijão-vermelho, cenoura e coração) (1,3,7,9,10,12) Dieta: Massa de vitela, frango, cenoura e coração (1,3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de feijão verde com peru</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 Sopa de couve-flor</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 couve flor com frango</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 Caldo Verde</p> <p>PRATO Geral: Feveras de cebolada com arroz branco (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Alface e cenoura Dieta: Bifes de peru estufados ao natural com cenoura e arroz branco (3,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de 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 rijã; 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 Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)</p> <p>PRATO Geral: Frango assado com batata assada Salada: Alface e cenoura Dieta: Frango assado ao natural com batata;</p> <p>SOBREMESA Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de macedónia 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 nabos</p> <p>PRATO Geral: Pescada estufada com arroz de ervilhas (3,4,7,9,10,12) Salada/Legumes: Feijão-verde cozido Dieta: Pescada assada ao natural com arroz de cenoura (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 nabos 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 Brócolos</p> <p>PRATO Geral: Abrótea estufada com molho de tomate e batata cozida (3,4,7,9,10,12) Salada/Legumes: Feijão-verde cozido Dieta: Abrótea estufada ao natural com batata cozida (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 brócolos 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 espinafres</p> <p>PRATO Geral: Lombo assado com batata assada (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Brócolos cozidos Dieta: Frango 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 espinafres 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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES