

**EMENTA**  
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)  
De 16 a 22 de Abril de 2018

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
<b>Segunda-feira</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de brócolos</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão branco (1,3,4,7,9,10,12) <b>Dieta:</b> Filetes no forno ao natural com arroz de feijão branco (3,4,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de brócolos com vitela</p> <p><b>SOBREMESA</b> Maçã assada</p>
<b>Terça-feira</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de espinafres</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Frango estufado com massa espiral com ervilhas, coração e cenoura (1,3,4) <b>Dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa espiral com ervilhas, coração e cenoura (3,4,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Clementina</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de espinafres com perú</p> <p><b>SOBREMESA</b> Pêra assada</p>
<b>Quarta-feira</b>	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><b>SOPA</b> Caldo Verde</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Lasanha (3,7,9,10,12) <b>Salada/Legumes:</b> Salada de coração, pimento e cenoura <b>Dieta:</b> Lasanha ao natural (3,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p><b>SOPA</b> Sopa de legumes com frango</p> <p><b>SOBREMESA</b> 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
<b>Quinta-feira</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de couve-de-bruxelas</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Rancho (vitela, frango, carne de porco, chouriça, cenoura, coração e grão-de-bico) (1,3,7,9,10,12) <b>Dieta:</b> Massa com frango, vitela, cenoura e coração(1,3,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de couve-de-bruxelas com vitela</p> <p><b>SOBREMESA</b> Pêra assada</p>
<b>Sexta-feira</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de feijão-verde</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Rojões com batata frita e arroz seco (3,7,9,10,12) <b>Salada/Legumes:</b> Salada de Alface <b>Dieta:</b> Bifes de peru estufados com batata cozida e cenoura cozida (3,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Leite Creme</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de feijão-verde com peru</p> <p><b>SOBREMESA</b> Maçã assada</p>
<b>Sábado</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de penca</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Filetes no forno com arroz de tomate (3,7,9,10, 12) <b>Dieta:</b> Filetes no forno com arroz de tomate (3,7,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de Legumes</p> <p><b>SOBREMESA</b> Maçã assada</p>
<b>Domingo</b>	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><b>SOPA</b> Sopa de alho francês</p> <p><b>PRATO</b> <b>Geral:</b> Perna de Peru assada com batata assada (3,4,9,10,12) <b>Dieta:</b> Perna de Peru assado ao natural com batata assada (3,4,9,10,12)</p> <p><b>SOBREMESA</b> Maçã Assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p><b>SOPA</b> Sopa de alho francês</p> <p><b>SOBREMESA</b> 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