

EMENTA
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)
De 19 a 25 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 coração</p> <p>PRATO Geral: Pataniscas com arroz de tomate (1,3,4,7,9,10,12) Dieta: Pescada no forno ao natural com arroz de tomate ao natural (3,4,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Maçã assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com fiambre (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de couve-de-bruxelas com vitela</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: 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 Laranja</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 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 Sopa de feijão-verde</p> <p>PRATO Geral: Frango 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 Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de feijão-verde 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

	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 penca e feijão-vermelho</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 Pêra assada</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão com queijo (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de penca e feijão-vermelho 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-de-bruxelas</p> <p>PRATO Geral: Sardinha frita com arroz de feijão-vermelho e grelos (4,9,10) Dieta: Pescada assada e arroz de tomate ao natural (3,4,7,9,10,12)</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 legumes com vitela</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 alho francês</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 Pêra 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 peru</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 nabijas</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 nabijas com vitela</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