

EMENTA
(LAR, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário)
De 20 a 26 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 penca</p> <p>PRATO Geral: Feijoada à Transmontana com arroz branco (1,3,7,9,10,12) Dieta: Bife de frango com arroz branco(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 penca com peru</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 coração e grão-de-bico</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 Laranja</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão ou tostas (1, 6, 7, 11)	<p>SOPA Sopa de coração e grão bico 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 couve-flor</p> <p>PRATO Geral: Caldeirada de peixe (3,4,7,12) Salada/Legumes: Alface e cenoura Dieta: Abrótea cozida com batata cenoura e coração cozido (4)</p> <p>SOBREMESA Banana</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de couve flor 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.

	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 Caldo Verde</p> <p>PRATO Geral: Arroz à valenciana (vitela, frango, carne de porco, chouriça, cenoura e coração) (3,7,9,10,12) Dieta: Arroz de frango, vitela, cenoura e coração (3,7,9,10,12)</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 legumes 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: Filetes de pescada fritos com salada russa (3,4) Salada/Legumes: Coração e cenoura cozidos Dieta: Filetes de pescada no forno com batata, cenoura, coração e ovo cozidos (3,4,7,9,10,12)</p> <p>SOBREMESA Leite creme</p>	Leite simples ou café com leite ou cevada ou chá + pão torrado (1, 7)	<p>SOPA Sopa de nabos com frango</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 couve-de-bruxelas</p> <p>PRATO Geral: Bifes de peru estufados com massa espiral e cenoura (1,3,4) Salada/Legumes: Alface e tomate Dieta: Bifes de peru estufados ao natural com massa espiral e cenoura (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 couve-flor bruxelas 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 alho francês</p> <p>PRATO Geral: Perna de porco assada com batata assada (3,7,9,10,12) Salada/Legumes: Brócolos cozidos Dieta: Vitela assada 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 nabos com frango</p> <p>SOBREMESA Maçã 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.