

LAR/ CENTRO DE DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO
SEMANA DE 19 DE SETEMBRO A 25 DE SETEMBRO DE 2016

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada russa de pescada ⁴
Dieta	Salada russa de pescada ⁴
Sobremesa	Melancia
Lanche	Leite, chá ou café e pão com queijo de barrar ^{1,7}
Terça	
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Carne de porco estufado com massa concha e salada de alface e pepino ^{1,12}
Dieta	Carne de porco estufado ao natural com massa concha e salada de alface e pepino ^{1,12}
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite, chá ou café e pão com manteiga ^{1,7}
Quarta	
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Peixe-espada <i>grelhado</i> com batata, tomate e pimento ^{4,12}
Dieta	Peixe-espada <i>grelhado</i> ao natural com batata, tomate e pimento ^{4,12}
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8}
Lanche	Leite, chá ou café e pão com fiambre ^{1,7}
Quinta	
Sopa	Canja ¹
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹²
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹²
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite, chá ou café e pão com doce ^{1,7,12}
Sexta	
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Peixe Vermelho com batata assada e couve mineira ^{4, 14}
Dieta	Peixe Vermelho ao natural com batata assada ^{4, 14}
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite, chá ou café e pão com queijo ^{1,7,12}
Sábado	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz e salada de alface e pepino
Dieta	Bifinhos de frango ao natural com cogumelos, arroz e salada de alface e pepino
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite, chá ou café e pão com chouriço ^{1,7,12}
Domingo	
Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Raia assada no forno com batata assada, couve e cenoura cozidos ⁴
Dieta	Raia assada ao natural com batata assada, couve e cenoura cozidos ⁴
Sobremesa	Leite Creme
Lanche	Leite, chá ou café e pão com queijo fundido ^{1,7,12}

1001-2016.08

Vibratzen nos 14/09/2016

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rijã 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoço e produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.