

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE S. JOANINHO LAR DE IDOSOS



EMENTA

Semana: 11 a 17 de Setembro 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	<p>Sopa: Curgete/cenoura Prato: Papas com sardinha assada, tomate e cebola Sobremesa: Laranja/pera Dieta: Batata cozida com peixe e salada</p>	<p>Sopa: Curgete/cenoura Prato: Ovos mexidos com salsicha , fiambre e arroz colorido, alface Sobremesa: Abacaxi/gelatina Dieta: Arroz com ovos cozidos e alface</p>
TERÇA FEIRA	<p>Sopa: Couve penca /feijão Prato: Costelinhas de porco grelhadas com batata assada, brócolos e cenoura Sobremesa: Uva/ maçã Dieta: Bife de frango grelhado com batata e legumes</p>	<p>Sopa: Couve penca /feijão Prato: Tamboril de cebolada com arroz de manteiga, pepino e alface Sobremesa: Banana/kiwi Dieta: Tamboril grelhado com arroz e salada</p>
QUARTA FEIRA	<p>Sopa: Couve galega Prato: filetes fritos com salada russa(batata, ervilha e cenoura) Sobremesa: Laranja/melão Dieta: Filetes cozidos com salada russa</p>	<p>Sopa: Couve galega Prato: Massa meada de peru(junto),repolho cozido Sobremesa: Maçã assada /pera Dieta: Massa branca com carne grelhada, repolho</p>
QUINTA FEIRA	<p>Sopa: Legumes(inteiros) Prato: Carnes cozidas(porco, frango, chouriça, feijão, batata e couve) Sobremesa: kiwi/gelatina Dieta: Frango com batata e couve</p>	<p>Sopa: Legumes(inteiros) Prato: Arroz de salmão com espinafres Sobremesa: Banana/abacaxi Dieta: Mesmo prato (simples)</p>
SEXTA FEIRA	<p>Sopa: Lombarda Prato: Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes Sobremesa: kiwi/maçã Dieta: Mesmo prato</p>	<p>Sopa: Lombarda Prato: Empadão de carne picada em arroz, alface e cebola Sobremesa: Melão/pera Dieta: Arroz branco com carne grelhada e salada</p>
SÁBADO	<p>Sopa: Couve penca Prato: Bifinho de frango estufado com massa de cogumelos, tomate Sobremesa: Uva/kiwi Dieta: Bifes de frango grelhados com massa e tomate</p>	<p>Sopa: Couve penca Prato: Açorda de bacalhau, alface e cebola Sobremesa: Ameixa/pera Dieta: Bacalhau com batata e salada</p>
DOMINGO	<p>Sopa: Feijão verde Prato: Perna de peru no forno com batata assada, arroz branco e esparregado de couve Sobremesa: Pudim /melão Dieta: bife de peru grelhado com arroz e alface</p>	<p>Sopa: Feijão verde Prato: Chicharro cozido com batata, cebola. repolho e cenoura Sobremesa: Banana/maçã Dieta: Mesmo prato</p>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Observações:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Emília Rodrigues
(Nutricionista C.P. 3155N)



EMENTA

SEMANA: 18 a 24 de Setembro de 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Legumes(feijão base) Prato: Carolos(tomate, pepino) Sobremesa: Uva/pêssego Dieta: Carne grelhada com batata e salada	Sopa: Legumes(feijão base) Prato: Arroz de chocos com coentros, alface e cenoura ralada Sobremesa: Gelatina/maçã assada Dieta: Mesmo prato(simples)
TERÇA FEIRA	Sopa: Macedónia Prato: Meia desfeita de bacalhau(ovo, grão, batata e bacalhau) alface Sobremesa: Laranja /kiwi Dieta: Batata com ovo e bacalhau, alface	Sopa: Macedónia Prato: Arroz de peru em cama de legumes(gratinado) Sobremesa: Abacaxi/ pera Dieta: Arroz branco com carne grelhada e legumes
QUARTA FEIRA	Sopa: Caldo verde Prato: Pá de porco no tacho com massa de legumes e cogumelos Sobremesa: Melão/pera Dieta: Carne grelhada com massa e legumes	Sopa: Caldo verde Prato: Abrótea cozida com batata e feijão verde Sobremesa: Kiwi/maçã Dieta: Mesmo prato
QUINTA FEIRA	Sopa: Couve flor e cenoura Prato: Arroz de polvo, alface e tomate Sobremesa: Gelatina/laranja Dieta: Arroz de pescada(simples)	Sopa: Couve flor e cenoura Prato: Jardineira de porco e frango Sobremesa: Banana /kiwi Dieta: frango grelhado com batata cozida e legumes
SEXTA FEIRA	Sopa: Espinafre e grão Prato: Coelho no forno com farinheira, alecrim, batata assada cenoura ralada e alface Sobremesa: Ameixa, pera Dieta: Coelho grelhado com batata e salada	Sopa: Espinafre e grão Prato: Massada de peixe com coentros, repolho cozido Sobremesa: Uva/melão Dieta: Mesmo prato(simples)
SÁBADO	Sopa: Legumes Prato: Solha frita com arroz de feijão, tomate e cebola Sobremesa: Laranja/pera Dieta: Solha grelhada com arroz e salada	Sopa: Legumes Prato: Vitela estufada com puré de batata , alface e pepino Sobremesa: Kiwi/abacaxi Dieta: Vitela grelhada com batata e salada
DOMINGO	Sopa: Couve branca e cebola Prato: Frango de churrasco com arroz de cogumelos Sobremesa: Bolo de bolacha /melão Dieta: Mesmo prato	Sopa: Couve branca e cebola Prato: Pescada cozida com ovo e legumes Sobremesa: Banana e pera Dieta: Mesmo prato

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevisto

Observações:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação