

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE S. JOANINHO LAR DE IDOSOS



CENTRO SOCIAL
E PAROQUIAL DE
SÃO JOANINHO

EMENTA

Semana: 25 setembro a 1 de outubro 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Horta Prato: Massa com feijão e pataniscas de bacalhau, tomate e cebola Sobremesa: Laranja/pera Dieta: Massa de bacalhau (simples), salada	Sopa: Horta Prato: Espetada de porco no forno com arroz colorido, alface Sobremesa: Abacaxi/gelatina Dieta: Espetada grelhada com arroz branco e alface
TERÇA FEIRA	Sopa: Galega Prato: Bife de peru grelhado com molho verde e batata cozida, alface e cebola Sobremesa: Kiwi/uva Dieta: Mesmo prato	Sopa: Galega Prato: Empadão de atum em arroz, brócolos e cenoura Sobremesa: Banana /pera Dieta: Arroz de peixe e legumes
QUARTA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Macarronada à portuguesa (massa, carne de porco e repolho) Sobremesa: Kiwi/laranja Dieta: Massa branca com carne grelhada e legumes	Sopa: Legumes Prato: Maruca cozida com batata e legumes Sobremesa: Maçã/pera Dieta: Mesmo prato
QUINTA FEIRA	Sopa: Lombarda Prato: Vitela estufada com arroz de cenoura, tomate e cebola Sobremesa: Maçã/laranja Dieta: Arroz de cenoura com carne grelhada e salada	Sopa: Canja de galinha Prato: Miminhos diversos Sobremesa: ----- Dieta: Canja de galinha
SEXTA FEIRA	Sopa: Repolho/feijão Prato: Douradinha grelhada com batata cozida e couve flor Sobremesa: Maçã/abacaxi Dieta: Mesmo prato	Sopa: Repolho/feijão Prato: Massada de carnes(peru/frango e porco), alface e cebola Sobremesa: Gelatina/pera Dieta: Massa com carne grelhada e salada
SÁBADO	Sopa: Couve coração/cenoura Prato: Coxas de frango no forno com arroz de cogumelos, tomate Sobremesa: Pera /kiwi Dieta: Frango grelhado com arroz e salada	Sopa: Couve coração/cenoura Prato: Batata cozida com lulas estufadas, repolho e cenoura Sobremesa: Banana /pera Dieta: Lulas grelhadas com batata e legumes
DOMINGO	Sopa: Ervilhas Prato: Bacalhau à zé do pipo, esparregado de espinafre Sobremesa: Mousse Dieta: Bacalhau com batata e alface	Sopa: Ervilhas Prato: Costeletas no forno com massa salteada de legumes Sobremesa: Maçã/kiwi Dieta: Costeleta grelhada com massa e legumes

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 rijá; 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)

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE S. Joaquinho LAR DE IDOSOS



CENTRO SOCIAL
E PAROQUIAL DE
SÃO JOAQUINHO

EMENTA

SEMANA: 2 a 8 de outubro de 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Espinafre Prato: Carne aos cubinhos estufada com feijão preto e arroz branco, tomate e cebola Sobremesa: Pêssego/clementina Dieta: Carne grelhada com arroz e salada	Sopa: Espinafre Prato: Batata cozida com pescada , ovo e feijão verde Sobremesa: Gelatina/abacaxi Dieta: Mesmo prato
TERÇA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Filetes gratinados no forno com cebolada, arroz de cenoura, alface Sobremesa: Laranja /kiwi Dieta: Filetes grelhados com arroz e salada	Sopa: Legumes Prato: Perna de peru guisada com massa meada, repolho e cenoura Sobremesa: Banana /pera Dieta: Bife de peru grelhado com massa e legumes
QUARTA FEIRA	Sopa: Abobora /massinhas Prato: Tirinhas de fêvera estufadas com purê de batata, alface e cebola Sobremesa: Ovo estrelado /maçã Dieta: Fêveras grelhadas com batata cozida e salada	Sopa: Abobora /massinhas Prato: Massada de migas de bacalhau, tomate e cenoura ralada Sobremesa: Kiwi/pêssego Dieta: Mesmo prato (simples)
QUINTA FEIRA	Sopa: Legumes(feijão) Prato: Batata cozida com salmão grelhado, couve portuguesa Sobremesa: Gelatina/laranja Dieta: Mesmo prato	Sopa: Legumes(feijão) Prato: Lombo no forno com arroz de legumes Sobremesa: Pera e maçã assada Dieta: Lombo grelhado com arroz de legumes
SEXTA FEIRA	Sopa: Alface Prato: Massa de vinha de alhos, tomate e alface Sobremesa: Diospiro/kiwi Dieta: Massa branca com carne grelhada e salada	Sopa: Alface Prato: Raia cozida com batata e brócolos Sobremesa: Banana/abacaxi Dieta: Mesmo prato
SÁBADO	Sopa: Repolho/cenoura/grão Prato: Arroz de potas com coentros, alface e tomate Sobremesa: Clementina/pera Dieta: Arroz branco com potas grelhadas	Sopa: Repolho/cenoura/grão Prato: Bacalhau cozido com batata e feijão verde Sobremesa: Kiwi /maçã Dieta: Mesmo prato
DOMINGO	Sopa: Curgete e cebola Prato: Arroz de marisco, esparregado de espinafre Sobremesa: Pudim /diospiro Dieta: Arroz branco com carne grelhada e alface	Sopa: Curgete e cebola Prato: Medalhões de pescada no forno com batata assada, couve flor e cenoura cozida Sobremesa: Maçã/pera Dieta: Medalhões com batata cozida e legumes

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

Emília Rodrigues
(Nutricionista C.P. 3155N)