



PLANO DE EMENTAS – CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO
CENTRO SOCIAL E CULTURAL S. PEDRO DE BAIRRO

UNIDADE III		EMENTA 8
CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		
2ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO	
	PRATO: ESTUFADO DE VITELA COM MASSA TRICOLOR	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM QUEIJO	
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
4ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: BACALHAU À GOMES SÁ E SALADA DE TOMATE E ALFACE	
	SOBREMESA: MAÇÃ ASSADA	
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA	
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
6ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: PERNA DE FRANGO ASSADA NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
7ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
8ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: SARDINHA FRITA C/ ARROZ DE FEIJÃO	
	DIABÉTICOS: SARDINHA FRITA C/ ARROZ DE FEIJÃO E LEGUMES COZIDOS	
9ª FEIRA	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE	
10ª FEIRA	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: ARROZ À VALENCIANA	
11ª FEIRA	DIABÉTICOS: ARROZ À VALENCIANA COM VITELA E HORTALIÇA	
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA	
12ª FEIRA	LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA	
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA



TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.
OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.
SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA OU MAÇÃ/PERA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.
SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



UNIDADE II	EMENTA 1
	JARDIM DE INFÂNCIA/ ATL
	SOPA: DE LEGUMES
2ª FEIRA	PRATO: FRANGO NO CHURRASCO C/ ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO
3ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA PRATO: PESCADA ASSADA C/ ARROZ E LEGUMES SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA
4ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES PRATO: MASSA ALEGRE SOBREMESA: GELATINA LANCHE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA
5ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA PRATO: LOMBINHOS DE ALABOTE COZIDOS COM BATATA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE
6ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO C/ ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA

RETIFICADA EM 8/2/2019

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA **STEFÂNIA SOBRAL COUTINHO**
DE S. PEDRO DE BAIRRO
APROVADO POR PRESIDENTE DE DIREÇÃO **D.ª BIRGETA MARIA SILVA**

TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.

OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.

SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA OU MAÇÃ/PÊRA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) **ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.**

SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.

A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS

DERIVADOS:



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixes



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoço



UNIDADE III	EMENTA 2
CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO	
2ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA PRATO: PANADOS DE FRANGO COM ARROZ DE LEGUMES SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM QUEIJO LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES PRATO: JARDINEIRA DE ATUM E OVO DIABÉTICOS: JARDINEIRA DE ATUM E OVO E HORTALIÇA COZIDA SOBREMESA: GELATINA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
3ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA PRATO: ARROZ À VALENCIANA DIABÉTICOS: ARROZ À VALENCIANA COM VITELA E HORTALIÇA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES PRATO: BACALHAU COZIDO COM PENCA E BATATA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
4ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES PRATO: BACALHAU COZIDO COM PENCA E BATATA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
5ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES PRATO: BACALHAU COZIDO COM PENCA E BATATA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
6ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA

TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.

OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.

SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU MAMÃO/PÊRA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.

SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



PLANO DE EMENTAS – CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO
CENTRO SOCIAL E CULTURAL S. PEDRO DE BAIRRO

UNIDADE III	
EMENTA 3	
CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO	
2ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: MASSA DE FRANGO E LEGUMES
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM QUEIJO LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
3ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES COM LEGUMINOSA
	PRATO: LOMBINHOS DE PESCADA COZIDA COM OVO, BATATA E LEGUMES
	SOBREMESA: MAÇÃ ASSADA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
4ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: ROJÃO COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
5ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES c/ FEIJÃO
	PRATO: SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS
	DIABÉTICOS: SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
6ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: ARROZ À VALENCIANA
	DIABÉTICOS: ARROZ À VALENCIANA COM VITELA E HORTALIÇA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA

TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.

OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.

SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU MAÇÃ/PÉRA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.
SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



PLANO DE EMENTAS – CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO
CENTRO SOCIAL E CULTURAL S. PEDRO DE BAIRRO

UNIDADE III	
EMENTA 4	
CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO	
2ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO
	PRATO: BATATA COZIDA COM ATUM E OVO DIABÉTICOS: BATATA COZIDA COM ATUM E OVO E BRÓCULOS COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO OM QUEIJO LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
3ª FEIRA	PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU; FEIJÃO-FRADE; ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: JARDINEIRA E PENCA COZIDA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: PESCADA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
5ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: PESCADA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
6ª FEIRA	PRATO: MASSA ALEGRE (ERVILHA E CENOURA) COM CARNES BRANCAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO MISTURA COM QUEIJO E FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: MASSA ALEGRE (ERVILHA E CENOURA) COM CARNES BRANCAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA



TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.

OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.

SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA OU MAÇÃ/PÊRA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.

SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



PLANO DE EMENTAS – CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO
CENTRO SOCIAL E CULTURAL S. PEDRO DE BAIRRO

UNIDADE III	EMENTA 5
	CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: MASSA DE VITELA AOS CUBOS COM LEGUMES
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM QUEIJO
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO
	PRATO: PESCADA ASSADA NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES
	SOBREMESA: GELATINA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO OM COMPOTA
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: FEIJOADA COM ARROZ BRANCO
	DIABÉTICOS: FEIJOADA COM CARNE DE VACA COM ARROZ BRANCO E HORTALIÇA COZIDA
	SOBREMESA: MAÇÃ ASSADA/ COZIDA COM CANELA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: BACALHAU À GOMES SÁ
	DIABÉTICOS: BACALHAU À GOMES SÁ E PENCA COZIDA
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO
	PRATO: FRANGO NO CHURRASCO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA
	LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA
	LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA



TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.
OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.
SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA OU MAÇÃ/PÊRA ASSADA (UMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.
SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



UNIDADE III		EMENTA 6
CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/ FORMAÇÃO		
2ª FEIRA	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO	
	PRATO: MASSA À LAVRADOR	
	DIABÉTICOS: MASSA À LAVRADOR SÓ COM CARNE DE VACA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM QUEIJO LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: PEIXE ASSADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA DE TOMATE E ALFACE SOBREMESA: GELATINA	
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA	
	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: COZIDO À PORTUGUESA COM HORTALIÇA COZIDA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
	SOPA: DE LEGUMES	
	PRATO: FILETES DE PESCADA C/ SALADA RUSSA DIABÉTICOS: FILETES DE PESCADA C/ SALADA RUSSA E HORTALIÇA COZIDA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	
	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO	
	PRATO: FRANGO DE CHURRASCO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE TOMATE E ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA

TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.

OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.

SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA OU MAÇÃ/PÊRA ASSADA (JUMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.
SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.



PLANO DE EMENTAS – CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO
CENTRO SOCIAL E CULTURAL S. PEDRO DE BAIRRO

UNIDADE III	EMENTA 7
	CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO
	SOPA: DE LEGUMES
	PRATO: RANCHO COM LEGUMES
	SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO OM QUEIJO LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
3ª FEIRA	PRATO: TENTÁCULO DE POTA C/ BATATA COZIDA COM CENOURA, MOLHO VERDE E AZEITONA DIABÉTICOS: TENTÁCULO DE POTA C/ BATATA COZIDA COM CENOURA, MOLHO VERDE E AZEITONA E PENCA COZIDA SOBREMESA: GELATINA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM COMPOTA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
4ª FEIRA	PRATO: LOMBO ASSADO C/ LARANJA, ARROZ E SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES C/ FEIJÃO
5ª FEIRA	PRATO: LOMBINHOS DE PESCADA E OVO COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM FIAMBRE LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO
	SOPA: DE LEGUMES
6ª FEIRA	PRATO: JARDINEIRA DIABÉTICOS: JARDINEIRA E HORTALIÇA COZIDA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA LANCHE DA MANHÃ: LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO SALOIO COM MANTEIGA LANCHE DA TARDE: IOGURTE DE AROMAS + PÃO SALOIO COM MARMELADA LANCHE DO SAD: PÃO SALOIO + IOGURTE MAGRO

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(FILIPA SILVA CARNEIRO 1956NE)
NUTRICIONISTA



TODAS AS REFEIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS POR ÁGUA E PÃO.
OS LEGUMES DA SOPA E DO PRATO SÃO SEMPRE VARIADOS, PRIVILEGIANDO OS LEGUMES DA ÉPOCA.
SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA OU MAÇÃ/PÊRA ASSADA (JUMA VEZ POR SEMANA) ARROZ DE DOCE/ALETRIA/LEITE-CREME.
SEMPRE QUE POR ALGUM MOTIVO A EMENTA SEJA ALTERADA SERÁ PREENCHIDO UM DOCUMENTO COMPROVATIVO.