



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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 1
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA ALEGRE (ERVILHAS, CENOURA E COURGETTE) COM CARNE DE VACA	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA ESTUFADA SIMPLES, MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	JARDINEIRA (BATATA, ERVILHAS E CENOURA) DE ATUM E OVO	
	PRATO DIETA:	LOMBINHO DE PESCADA COZIDA COM OVO , BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	MAÇÃ ASSADA COM CANELA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	PERU ASSADO COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA, LEGUMES COZIDOS E CEBOLADA	
	PRATO DIETA:	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	FEIJOADA COM ARROZ BRANCO	
	PRATO DIETA:	CARNE DE PORCO COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÉNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 2
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	PANADOS DE FRANGO COM ARROZ DE LEGUMES	
	PRATO DIETA:	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:		
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA À LAVRADOR	
	PRATO DIETA:	CARNE DE PORCO ESTUFADA SIMPLES C/ MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	BACALHAU À GOMES DE SÁ	
	PRATO DIETA:	BACALHAU DESFIADO COZIDO COM OVO BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	GELATINA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	ARROZ À VALENCIANA (ERVILHAS, CENOURA, COUVE)	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÉNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 3
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA DE CARNES (FRANGO E VACA) COM LEGUMES	
	PRATO DIETA:	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	TENTÁCULO DE POTA NO FORNO COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	ABRÓTEA GRELHADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	PERA ASSADA COM CANELA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	ROJÕES COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	CARNE DE PORCO COZIDA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	LOMBINHO DE PESCADA COZIDA COM OVO , BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	LOMBINHO DE PESCADA COZIDA COM OVO , BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	FRANGO NO CHURRASCO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 4
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	JARDINEIRA (BATATA, ERVILHAS E CENOURA) DE CARNE DE VACA	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO	
	PRATO DIETA:	PERCA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA ALEGRE (ERVILHAS, CENOURA E COURGETTE) COM CARNES BRANCAS	
	PRATO DIETA:	COELHO ESTUFADO SIMPLES COM LEGUMES E MASSA COZIDA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	CALDEIRADA (PESCADA E DELÍCIAS DO MAR) C/ BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	PESCADA ESTUFADA SIMPLES COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM LARANJA, ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	GELATINA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 5
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	FRANGO NO CHURRASCO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA, LEGUMES COZIDOS E CEBOLADA	
	PRATO DIETA:	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	MAÇÃ COZIDA COM CANELA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	FEIJOADA COM ARROZ BRANCO	
	PRATO DIETA:	CARNE DE PORCO COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	BACALHAU À GOMES DE SÁ	
	PRATO DIETA:	BACALHAU DESFIADO COZIDO COM OVO BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA DE CARNE DE VACA E LEGUMES	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 6
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	JARDINEIRA (BATATA, ERVILHAS E CENOURA) DE CARNE DE VACA	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	GELATINA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES	
	PRATO DIETA:	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES	
	PRATO DIETA:	CARNE DE PORCO ESTUFADA SIMPLES C/ MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PERCA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	FRANGO ASSADO COM BATATA ESTUFADA E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÉNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 7
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	ARROZ À VALENCIANA (ERVILHAS, CENOURA, COUVE)	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	TENTÁCULO DE POTA NO FORNO COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	ABRÓTEA GRELHADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	COZIDO À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	FRANGO COZIDO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	CALDEIRADA (PESCADA E DELÍCIAS DO MAR) C/ BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	PRATO DIETA:	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	PERA COZIDA COM CANELA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	MASSA DE CARNES (FRANGO E VACA) COM LEGUMES	
	PRATO DIETA:	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:





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

CENTRO DE DIA/ CAO/ SAD/FORMAÇÃO		UNIDADE III	EMENTA 8
2ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ LARANJA ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	
3ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	BACALHAU À GOMES DE SÁ	
	PRATO DIETA:	BACALHAU DESFIADO COZIDO COM OVO BATATA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	
4ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	RANCHO (FRANGO, CARNE DE PORCO) COM LEGUMES	
	PRATO DIETA:	COELHO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	
5ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES E LEGUMINOSAS	
	PRATO:	SARDINHA FRITA COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E SALADA MISTA	
	PRATO DIETA:	PERCA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM COMPOTA	
6ª FEIRA	SOPA:	DE LEGUMES	
	PRATO:	CARNE DE VACA ESTUFADA COM LEGUMES E BATATA COZIDA	
	PRATO DIETA:	CARNE DE VACA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS	
	SOBREMESA:	FRUTA DA ÉPOCA	
	LANCHE DA MANHÃ:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	
	LANCHE DA TARDE:	LEITE SIMPLES OU COM CEVADA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	

(DR.ª ANA MARIA SILVA)
PRESIDENTE DIREÇÃO

(DANIELA PINTO 2490N)
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.

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

OS ALIMENTOS A NEGRITO REPRESENTAM GÉNEROS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÊM OU PODEM CONTER:

