

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE S. JOANINHO LAR DE IDOSOS



CENTRO SOCIAL
E PAROQUIAL DE
SÃO JOANINHO

EMENTA

Semana: 9 a 15 de outubro 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Legumes(feijão) Prato: Arroz de carnes (malandrinho), alface e cebola Sobremesa: Maçã /laranja Dieta: Arroz branco com carne grelhada e salada	Sopa: Legumes(feijão) Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada e repolho Sobremesa: Banana/pera Dieta: Peixe cozido com batata e repolho
TERÇA FEIRA	Sopa: Couve flor/cenoura Prato: Entrecosto grelhado com batata a murro, tomate e cebola Sobremesa: Diospiro /clementina Dieta: Bife de peru grelhado com batata e salada	Sopa: Couve flor/cenoura Prato: Açorda de bacalhau, alface Sobremesa: Gelatina/kiwi Dieta: Batata com bacalhau e salada
QUARTA FEIRA	Sopa: Caldo verde Prato: Peixe espada grelhado com batata e brócolos Sobremesa: Maçã assada /banana Dieta: Mesmo prato	Sopa: Caldo verde Prato: Massa meada com coelho(junto), cenoura ralada e alface Sobremesa: Gelatina/kiwi Dieta: Massa branca com coelho grelhado e salada
QUINTA FEIRA	Sopa: Couve branca /cebola Prato: Feijoada(arroz) Sobremesa: Laranja/maçã Dieta: Arroz com carne grelhada e repolho	Sopa: Couve branca /cebola Prato: Salada russa de batata e peixe(batata, peixe ervilhas, cenoura e ovo) Sobremesa: Gelatina/kiwi Dieta: Mesmo prato
SEXTA FEIRA	Sopa: Galega com feijão Prato: Arroz de polvo, tomate e cebola Sobremesa: Abacaxi/pera Dieta: Arroz de pescada e salada	Sopa: Galega com feijão Prato: Perna de peru assada com batata, couve portuguesa Sobremesa: Maçã/pera Dieta: Bife de peru grelhado com batata e couve
SÁBADO	Sopa: Lombarda Prato: Massada de carne de vaca e porco, alface e tomate Sobremesa: Laranja/diospiro Dieta: Massa branca com carne grelhada e salada	Sopa: Lombarda Prato: Arroz de chocos com coentros, macedónia Sobremesa: Pera assada /clementina Dieta: Arroz de peixe e macedónia
DOMINGO	Sopa: Feijão verde Prato: Chanfana de galo com batata cozida e nabiças Sobremesa: Arroz doce /maçã Dieta: Bife de frango grelhado com batata e alface	Sopa: Feijão verde Prato: Pescada estufada em molho de tomate com arroz de cenoura, alface Sobremesa: Kiwi/clementina Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada

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)

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE S. Joaquinho LAR DE IDOSOS



CENTRO SOCIAL
E PAROQUIAL DE
SÃO JOAQUINHO

EMENTA

SEMANA: 16 a 22 de outubro de 2017



	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Joaquinzinhos fritos com salada de feijão frade(cebola, salsa), tomate Sobremesa: Laranja/abacaxi Dieta: Peixe cozido com batata e tomate	Sopa: Legumes Prato: Pá de porco no tacho com puré de batata, couve flor e cenoura Sobremesa: Gelatina/maçã Dieta: Carne grelhada com batata e legumes
TERÇA FEIRA	Sopa: Alface/cebola Prato: Frango de churrasco com arroz de cogumelos, alface e cebola Sobremesa: Banana /kiwi Dieta: Mesmo prato	Sopa: Alface/cebola Prato: Massada de salmão, repolho Sobremesa: Maçã /clementina Dieta: Mesmo prato(simples)
QUARTA FEIRA	Sopa: Ervilha /cenoura Prato: Omeleta no forno com arroz de legumes Sobremesa: Laranja/pera Dieta: Ovos cozidos(picados) com arroz de legumes	Sopa: Ervilha /cenoura Prato: Tirinhas de peru estufadas com massa esparguete(junto), alface Sobremesa: Maçã/kiwi Dieta: Peru grelhado com massa branca e alface
QUINTA FEIRA	Sopa: Camponesa Prato: Jardineira de vaca /porco Sobremesa: Clementina/diospiro Dieta: Carne cozida com batata e macedónia	Sopa: Camponesa Prato: Maruca estufada com arroz de feijão verde Sobremesa: Gelatina/banana Dieta: Maruca grelhada com arroz alface
SEXTA FEIRA	Sopa: Couve coração Prato: Bacalhau à Gomes de Sá , tomate Sobremesa: Maçã assada /laranja Dieta: Bacalhau com batata e tomate	Sopa: Couve coração Prato: Fêveras de porco de cebolada com massa salteada de legumes Sobremesa: Pera/kiwi Dieta: Fêveras grelhada com massa e alface
SÁBADO	Sopa: Agrião e cebola Prato: Serrabulho (batata, fígado, torresmos e sangue)alface e tomate Sobremesa: Abacaxi/maçã Dieta: Batata com carne grelhada e salada	Sopa: Agrião e cebola Prato: Arroz de abrótea, brócolos Sobremesa: Banana/maçã Dieta: Mesmo prato (simples)
DOMINGO	Sopa: Canja Prato: Lombo no forno com castanha e arroz branco, alface e cebola Sobremesa: Bolo de bolacha/maçã Dieta: Carne grelhada com arroz branco e salada	Sopa: Canja Prato: Chicharro cozido com cebola, cenoura e batata Sobremesa: Banana/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 rijã; 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)