



Valências: **Serviço de Apoio Domiciliário /Cantina Social**

## Refeição: Almoço

Semana: de 03 a 09 de Outubro de 2016

	<b>Almoço</b>	<b>Dieta</b>
<b>Segunda-feira</b>	<i>Sopa:</i> sopa de couve coração e feijão vermelho <i>Prato principal:</i> Ovos mexidos com arroz e salada de alface <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Ovo cozido com arroz e salada de alface
<b>Terça-feira</b>	<i>Sopa:</i> Canja <i>Prato principal:</i> filetes estufados com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Filete cozido com com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
<b>Quarta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Frango assado com batata assada e macedónia de legumes <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com batata cozida e legumes
<b>Quinta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de abóbora <i>Prato principal:</i> Meia desfeita (grão, batata, bacalhau e ovo) <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
<b>Sexta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de feijão-verde <i>Prato principal:</i> Massa à lavrador <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne cozida com massa cozida
<b>Sábado</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Costeletas com cebolada e batata cozida <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Costeletas cozidas com batata cozida
<b>Domingo</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de legumes <i>Prato principal:</i> Bife de peru com arroz de legumes e batata frita <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Bife de peru grelhado e arroz branco
<b>Observações</b>		