



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

Refeição: Almoço

Semana: de 07 a 13 de Novembro de 2016

	Almoço	Dieta
Segunda- feira	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Jardineira <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne cozida com massa cozida
Terça-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de espinafres e grão <i>Prato principal:</i> Bolonhesa de atum <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
Quarta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de brócolos <i>Prato principal:</i> Frango assado e arroz cenoura <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com arroz e cenoura
Quinta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de cenoura e alho francês <i>Prato principal:</i> Tentáculos de pota cozida com batata e hortaliça <i>Sobremesa:</i> Iogurte	Igual
Sexta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de feijão-verde <i>Prato principal:</i> Pá de porco estufado com arroz e macedónia de legumes <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Pá de porco cozido com arroz e legumes
Sábado	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Bacalhau à Gomes Sá <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Bacalhau cozido com batata cozida
Domingo	<i>Sopa:</i> Sopa de legumes <i>Prato principal:</i> Frango assado com batata assada <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com batata cozida
Observações		