



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

Refeição: Almoço

Semana: de 17 a 23 de Outubro de 2016

	Almoço	Dieta
Segunda- feira	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Rancho <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne cozida com massa cozida
Terça-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de couve portuguesa <i>Prato principal:</i> Raia no forno com arroz e legumes <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Peixe cozidos e arroz e legumes
Quarta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de espinafres e feijão branco <i>Prato principal:</i> Bife de peru grelhado com esparguete e cogumelos <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com massa cozida e ervilhas
Quinta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de couve-flor <i>Prato principal:</i> Bacalhau à Gomes Sá e salada de alface <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Peixe cozido com batata cozida e salada de alface
Sexta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de agrião <i>Prato principal:</i> Rojões com arroz e salada de tomate <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Rojões cozidos com arroz e salada de tomate
Sábado	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Carne de vaca aos cubos com massa esparguete <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne de vaca cozida com massa esparguete
Domingo	<i>Sopa:</i> Caldo verde <i>Prato principal:</i> Arroz de cabidela <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com arroz branco
Observações		