



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

Refeição: Almoço

Semana: de 24 a 30 de Outubro de 2016

	Almoço	Dieta
Segunda- feira	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Massa cotovelinhos com carne de vaca aos cubos e ervilhas e cenoura <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne de vaca cozida com massa cotovelinhos cozida e ervilhas
Terça-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de brócolos <i>Prato principal:</i> salada de delícias do mar e atum com batata cozida <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
Quarta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de feijão-frade <i>Prato principal:</i> Frango estufado com fusilli e legumes salteados <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com fusilli e legumes
Quinta-feira	<i>Sopa:</i> Sopa de alho francês e cenoura <i>Prato principal:</i> Pescada cozida com batata e hortaliga <i>Sobremesa:</i> Maça	Igual
Sexta-feira	<i>Sopa:</i> sopa de couve coração <i>Prato principal:</i> Fêveras grelhadas com arroz e salada de alface <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Fêveras cozidas com arroz e salada de alface
Sábado	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Batata cozida com pescada e cenoura e hortaliga <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
Domingo	<i>Sopa:</i> Caldo verde <i>Prato principal:</i> Rojões com batata assada <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Rojões cozidos com batata cozida
Observações		