



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

## Refeição: Almoço

Semana: de 26 de setembro a 2 de Outubro de 2016

	Almoço	Dieta
<b>Segunda-feira</b>	<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
<b>Terça-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de legumes <i>Prato principal:</i> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Peixe cozido com legumes e arroz
<b>Quarta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Frango estufado com fusilli e legumes salteados <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com fusilli e legumes
<b>Quinta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de feijão <i>Prato principal:</i> Pescada cozida com batata e hortaliça <i>Sobremesa:</i> Maça	Igual
<b>Sexta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <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
<b>Sábado</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Batata cozida com pescada e cenoura e hortaliça <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
<b>Domingo</b>	<i>Sopa:</i> Caldo verde <i>Prato principal:</i> Rojões com batata assada <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Rojões cozidos com batata cozida



<b>Observações</b>	
--------------------	--