



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

## Refeição: Almoço

Semana: de 28 de Novembro a 04 de Dezembro de 2016

	<b>Almoço</b>	<b>Dieta</b>
<b>Segunda- feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> Massa à bolonhesa <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Carne de vaca cozida com massa cozida
<b>Terça-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de abóbora <i>Prato principal:</i> Petinga com arroz de feijão <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Peixe cozido com arroz branco
<b>Quarta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de feijão-verde <i>Prato principal:</i> Frango assado com fusilii e macedónia de legumes <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Frango cozido com fusilii e macedónia de legumes
<b>Quinta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de couve portuguesa <i>Prato principal:</i> carne de porco à alentejana com salada de alface <i>Sobremesa:</i> Maça	Rojões cozidos com arroz branco com salada de alface
<b>Sexta-feira</b>	<i>Sopa:</i> Sopa de grão e cenoura <i>Prato principal:</i> Ovos mexidos com batata e hortaliça <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Igual
<b>Sábado</b>	<i>Sopa:</i> Sopa legumes <i>Prato principal:</i> salada russa com filetes <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Filetes cozidos com salada russa
<b>Domingo</b>	<i>Sopa:</i> Caldo verde <i>Prato principal:</i> Bife de peru com arroz de legumes e batata frita <i>Sobremesa:</i> Fruta da época	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes
<b>Observações</b>		