



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

## Refeição: Almoço

Semana: de 05 a 11 de Setembro de 2016

|                      | Almoço   | Dieta                                     |
|----------------------|--|---|
| <b>Segunda-feira</b> | <i>Sopa:</i> Sopa legumes<br><i>Prato principal:</i> Massa à lavrador<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época  | Carne cozida com massa cozida             |
| <b>Terça-feira</b>   | <i>Sopa:</i> Canja<br><i>Prato principal:</i> Rissóis de peixe com arroz e salada de tomate<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época                  | Peixe cozido com arroz e salada de tomate |
| <b>Quarta-feira</b>  | <i>Sopa:</i> Sopa legumes<br><i>Prato principal:</i> Frango assado com esparguete e macedónia de legumes<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época     | Frango cozido com esparguete e legumes    |
| <b>Quinta-feira</b>  | <i>Sopa:</i> Sopa de feijão<br><i>Prato principal:</i> Abrótea cozida com batata cozida, cenoura e hortaliça<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época | Igual                                     |
| <b>Sexta-feira</b>   | <i>Sopa:</i> Sopa legumes<br><i>Prato principal:</i> Ovos mexidos com arroz e salada de alface<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época               | Ovo cozido com arroz e salada de alface   |
| <b>Sábado</b>        | <i>Sopa:</i> Sopa legumes<br><i>Prato principal:</i> Costeletas com cebolada e batata cozida<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época                 | Costeletas cozidas com batata cozida      |
| <b>Domingo</b>       | <i>Sopa:</i> Sopa de legumes<br><i>Prato principal:</i> Bife de peru com arroz de legumes e batata frita<br><i>Sobremesa:</i> Fruta da época     | Bife de peru grelhado e arroz branco      |



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