



Semana de 20 a 26 de junho 2022



		ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Almôndegas com esparguete e salada Almôndegas (simples) com esparguete e salada Pêra/Maçã	Sopa à camponesa Refeição de reforço* iogurte/banana
TERÇA 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Canja Batata cozida com pescada e brocolos Batata cozida com pescada e brocolos Gelatina/Kiwi	Arroz corrido com carne Maçã/pêra
QUARTA 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa juliana Panados de frango com arroz primavera e salada Frango grelhado com arroz primavera e salada Pêssego/Maçã	Creme de cenoura Refeição de reforço* Kiwi/Laranja
QUINTA 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de bróculos Massa à lavrador Massa com carne (simples) Laranja/Pêra	Sopa de legumes Refeição de reforço* Iogurte/ pêssego
SEXTA 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Sardinha assada com batata e pimentos Peixe cozido com batata cozida Banana/Kiwi	Sopa de bróculos Refeição de reforço * Maçã/ Pêra
SÁBADO 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Massa meada com coelho e salada Massa meada com coelho (simples) Pêra /Pêssego	Assorda de peixe Gelatina/Kiwi
DOMINGO 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo de cebola Arroz de polvo e salada Arroz de polvo (simples) Leite de creme/Maçã	Sopa de bróculos Refeição de reforço* Pêra/Kiwi

INFORMAÇÃO : Todas as refeições onde não estiverem inseridos os legumes directamente no recheio, são servidas com as respectivas saladas da época, como por exemplo: alface, tomate, pepino, cenoura ralada, couve roxa e até pimento ralado.

PEQUENAS REFEIÇÕES: Chá, leite ou café, pão simples, c/ doce, manteiga, marmelada, fiambre ou queijo

INFORMAÇÃO - ALERGENEOS Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Leite de Vaca e derivados; Fruta; Leguminosas (p.e. Amendoins e Soja e derivados); Ovos e derivados; Nozes; Peixes e derivados; Crustáceos; Produtos Hortícolas; Trigo e outros cereais (com glúten). (Directiva 2003/89/CE de 10 de Novembro de 2003)

UTILIZAÇÃO PREVISTA DO PRODUTO Considera-se que os produtos sejam dirigidos a toda a população em geral, inclusive a grupos específicos/de risco como: criança, grávidas, idosos, com patologia.

* Quando solicitado pelo utente

Rio de loba, 15 de junho de 2022