



Semana de 13 a 19 de setembro de 2021



		ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA 13	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa à lavrador jardineira de vitela jardineira de vitela (simples) banana/ laranja	Crema de cenoura Refeição de reforço*  iogurte/Pera
TERÇA 14	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	canja Feijão frade c/ atum e ovo arroz branco c/ peixe grelhado gelatina/pêra	Caldo de cebola Refeição de reforço*  melão/ uvas
QUARTA 15	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	sopa couve lombardo Esparguete à bolonhesa Esparguete à bolonhesa (simples) melão/kiwi	Crema legumes Refeição de reforço*  Pêra/Banana
QUINTA 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	sopa à camponesa Arroz à valenciana arroz de peixe Uvas/Maçã	Sopa de espinafres Refeição de reforço*  Maçã/iogurte
SEXTA 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	caldo verde Frango no forno com batata frita frango no forno (simples) com batata cozida Melância/Laranja	Sopa juliana Refeição de reforço *  pêra cozida/Banana
SÁBADO 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	sopa de feijão verde Massa de bacalhau Massa de bacalhau Maçã/uvas	Crema de ervilhas Refeição de reforço*  Banana/gelatina
DOMINGO 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	sopa juliana Pá de porco estufada com batata assada pá de porco estufada (simples) com batata cozida Aletria/Banana	Sopa de couve lombarda Refeição de reforço*  Maçã/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, 10 de setembro de 2021