



Semana de 28 de dezembro/20 a 3 de janeiro de 2021



		ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de Cenoura Massa à lavrador Massa à lavrador laranja/Pêra	Sopa de legumes Refeição de reforço* Maçã/Kiwi
TERÇA 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Canja Bacalhau à Gomes de Sá Bacalhau c/batata cozida Uvas/Banana	Sopa de espinafres Refeição de reforço* gelatina
QUARTA 30	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa à lavrador Bifes de frango panados c/arroz de cenoura Bifes de frango grelhado c/arroz de cenoura Kiwi/Maçã	Creme de ervilhas Refeição de reforço* Banana/Pêra
QUINTA 31	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa juliana Feijão frade c/atum e avo Feijão frade c/atum e avo Banana/Pera	Arroz de tentáculos de Pota Filhós, rabanadas e Pudim de ovos
SEXTA 1	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Sopa à camponesa Pernas de Peru assado no forno c/puré Pernas de Peru assado no forno c/puré Pêsego em calda/tangerina	Sopa de feijão-verde Refeição de reforço* Maçã/Pêra
SÁBADO 2	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de legumes Abrótea estufada c/arroz de legumes Abrótea cozida c/arroz de legumes laranja/Uvas	Sopa de couve lombarda Refeição de reforço* Banana/Maçã
DOMINGO 3	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme de Bróculos Nacos de vitela c/esparguete cozido Nacos de vitela c/esparguete cozido Salada de Fruta	Sopa de legumes 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, 20 de dezembro de 2021