



Semana de 4 a 10 de novembro de 2019



|               |                                     | ALMOÇO                                                                                                                              | JANTAR                                                   |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| SEGUNDA<br>21 | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Soja de couve lombarda<br>Arroz de feijão com hortaliça e carne<br>Arroz corrido com carne<br>Maçã                                  | Caldo de cebola<br>Refeição de reforço*<br><br>Gelatina  |
| TERÇA<br>22   | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa à lavrador<br>Bacalhau podre com batata cozida<br>Batatas com bacalhau cozido<br>Mousse de chocolate                           | Sopa à camponesa<br>Refeição de reforço*<br><br>Banana   |
| QUARTA<br>23  | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de legumes<br>Estrogonoffe de frango com espirais<br>Frango simples com espirais<br>Laranja                                    | Crema de cenoura<br>Refeição de reforço*<br><br>Gelatina |
| QUINTA<br>24  | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Canja<br>Arroz primavera com solha frita<br>Arroz branco com solha grelhada<br>Banana                                               | Sopa de legumes<br>Refeição de reforço*<br><br>Pêra      |
| SEXTA<br>25   | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Crema de cenoura<br>Cozido à portuguesa<br>Cozido à portuguesa (sem enchidos e carnes gordas)<br>Diospiro                           | Caldo de cebola<br>Refeição de reforço*<br><br>gelatina  |
| SÁBADO<br>26  | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa à camponesa<br>Massa de feijão com migas de paloco<br>Massa com migas de paloco<br>Kiwi                                        | Sopa à camponesa<br>Refeição de reforço*<br><br>Iogurte  |
| DOMINGO<br>27 | SOPA<br>PRATO<br>DIETA<br>SOBREMESA | Crema de couve flor<br>Cotos de peru no forno com arroz de legumes<br>Cotos de peru no forno com arroz de legumes<br>Pudim mandarim | Sopa de legumes<br>Refeição de reforço*<br><br>Pêra      |

**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 - ALERGÉNICOS Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Leite de Vaca e derivados; Fruta; Leguminosas (p.e. Amendains 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, 31 de outubro de 2019