



RESPOSTA SOCIAL: ERPI; LAR RESIDENCIAL; RESIDÊNCIA AUTÓNOMA; CENTRO DE DIA

SEMANA DE 10 A 16 DE SETEMBRO DE 2018

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
P. Almoço	Pão simples/ Pão com manteiga ^{1,7} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ Pão com fiambre ^{1,6} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ Pão com queijo ^{1,7} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ Pão com manteiga ^{1,7} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ /Pão com fiambre ^{1,6} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ Pão com marmelada/ Manteiga ^{1,7} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	Pão simples/ Pão com manteiga ^{1,7} Leite com cevada ou cevada simples ^{7,1}	
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês/carne de porco**	Sopa de espinafres/pescada** ⁴	Sopa de abobora com couve-flor/ peru**	Sopa de feijão com couve portuguesa/abrotea** ⁴	Caldo verde ¹² /frango**	Sopa de feijão-verde/seriolela** ⁴	Sopa Juliana/carne de vaca**
	Geral	Carne de porco à Alentejana ^{12,14} Salada de alface e beterraba ¹²	Hambúrguer de atum grelhado com arroz de cenoura ^{1,3,4,7,12} Salada de alface e tomate ¹²	Empadão de carne (carne de vaca e porco) ^{1,3,12} Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Massada de peixe ^{1,3,4} Salada de alface e tomate ¹²	Frango de churrasco com arroz branco e feijão-preto ¹² Salada de alface e cenoura ¹²	Seriolela no forno ao natural com arroz de ervilhas ⁴ Salada de alface e tomate ¹²	Chanfana de carne de vaca com batata e hortaliça ¹²
	Dieta (Cozido Grelhado)	Costeleta grelhada com batata cozida Salada de alface e beterraba ¹²	Pescada grelhada com arroz de cenoura ⁴ Salada de alface e tomate ¹²	Cozido simples (frango e carne de porco)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos ⁴	Frango de churrasco com arroz branco ¹² Salada de alface e cenoura ¹²	Seriolela grelhada com arroz de ervilhas ⁴ Salada de alface e tomate ¹²	Carne de vaca cozida com batata, cenoura cozida e hortaliça
	Sobre mesa	Melão	Laranja	Gelatina	Banana	Abacaxi	Melão	Arroz doce ^{1,3,7} / Pera assada (diabético)
Lanche	Papas de aveia ^{1,7} / Chá e bolachas Maria ^{1,3,6,7}	Pão c/ Queijo ^{1,7} Leite c/ cevada ou chá ^{7,1}	Pão c/ Marmelada ¹ / Manteiga ^{1,7} (diabético) Leite c/ cevada ou chá ^{7,1}	Pão c/ Fiambre ^{1,6} Leite c/ cevada ou chá ^{7,1}	Broa c/ Manteiga ^{1,7} /logurte ⁷	Pão c/Queijo ^{1,7} Leite c/ cevada ou chá ^{7,1}	Pão c/Fiambre ^{1,6} Leite c/cevada ou chá ^{7,1}	
Jantar Geral/Dieta	Sopa de alho francês/pescada** ⁴	Sopa de espinafres/frango**	Sopa de abobora com couve-flor/carapau** ⁴	Sopa de feijão com couve portuguesa/carne de porco**	Caldo verde ¹² /abrotea** ⁴	Sopa de feijão-verde/peru**	Sopa Juliana/pescada** ⁴	
	Medalhões de pescada no forno ao natural com puré de batata ^{1,3,4,7} Legumes salteados	Frango estufado simples e massa ^{1,3} Couve-flor cozida	Carapau no forno ao natural e arroz de legumes ⁴ Salada de tomate ¹²	Lombo estufado simples com batata cozida Feijão-verde cozido	Caras de bacalhau cozidas com batata e couves ⁴	Peru estufado simples com massa ^{1,3,12} Legumes cozidos	Arroz de paloco com cenoura e brócolos ⁴	
	Maçã cozida/Melão*	Pera assada/Laranja*	Maçã assada/ Gelatina*	Pera cozida/ Banana*	Maçã assada / Abacaxi*	Pera assada/Pera*	Maçã cozida /Maçã*	
Ceia	Chá e Bolachas Maria ^{1,3,7}	Chá e tostas ¹	Chá e Bolachas Maria ^{1,3,7}	Chá e Tostas ¹	Chá e Bolachas Maria ^{1,3,7}	Chá e Tostas ¹	Chá e Bolachas Maria ^{1,3,7}	

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

DIREÇÃO:

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

*FRUTA PARA O LAR RESIDENCIAL

** SOPA ENRIQUECIDA

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS. "



Ementa

NA.004.01

Página 2 de 2

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL... AGORA QUE AS FÉRIAS TERMINARAM E AS BATERIAS ESTÃO RECARREGADAS, APROVEITA O REGRESSO À ROTINA DE TRABALHO/ESCOLA PARA INCUTIR NOVOS HÁBITOS JUNTO DA SUA FAMÍLIA: COMER MELHOR E MEXER-SE MAIS SERÃO OS OBJECTIVOS PARA MAIS ESTE NOVO ANO