

Semana 43	SAD/ Centro de Dia/ Funcionários		
Dia	Refeição	Descrição	
20 Segunda	Almoço	Sopa	Feijão verde
		Geral	Paloco à Gomes de Sá + salada de couve, cenoura e beterraba
		Dieta	Paloco cozido + batata cozida + salada de couve, cenoura e beterraba
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
21 Terça	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Carne à bolonhesa + massa esparguete + salada de cenoura ralada e alface
		Dieta	Bife de peru grelhado + massa esparguete + salada de cenoura ralada e alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
22 Quarta	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate + repolho cozido
		Dieta	Abrótea cozida + arroz de tomate + repolho cozido
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
23 Quinta	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
		Geral	Rancho (carne de porco, frango, chouriço, cenoura, couve, grão-de-bico, massa macarronete) + salada de couve roxa e couve coração ralada
		Dieta	Febra de porco grelhada + massa macarronete com cenoura e grão-de-bico cozida + salada de couve roxa e couve coração ralada
		Sobremesa	Aletria
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
24 Sexta	Almoço	Sopa	Nabiças
		Geral	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + salada de alface
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
25 Sábado	Almoço	Sopa	Cebola
		Geral	Bifes de frango grelhados + massa de esparguete e cenoura + salada de tomate e pepino
		Dieta	Igual á geral
		Sobremesa	Maçã
	26 Domingo	Almoço	Sopa
Geral			Abrótea assada no forno + batata assada + couve e cenoura cozida
Dieta			Abrótea cozida + batata cozida + couve e cenoura cozida
Sobremesa			Pera

*Pequeno-almoço para o centro de dia: Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter courgette); Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
No caso de haver idosos que não gostem da refeição estabelecida nos lanches, poderá ser fornecido outro lanche em sua substituição igual a outro dia da semana.
Sempre que é oferecida uma sobremesa doce, é igualmente oferecida fruta da época fresca.
Diretora Técnica: Susana Amaral