

Semana 37		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
08 Segunda	Almoço	Sopa	Creme de espinafres
		Geral	Atum à júnior + salada de alface
		Dieta	Abrótea cozida + batata cozida + salada de alface
		Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
09 Terça	Almoço	Sopa	Couve-flor e feijão verde
		Geral	Feijoada + arroz branco + salada de tomate
		Die	Febra de porco grelhada + arroz branco + salada de tomate
		Sobremesa	Melancia
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
10 Quarta	Almoço	Sopa	Feijão encarnado
		Geral	Empadão de peixe (pescada, abrótea) + salada de cenoura e couve roxa ralada
		Dieta	Pescada cozida + batata cozida + salada de cenoura e couve roxa ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
11 Quinta	Almoço	Sopa	Canja
		Geral	Perna de peru assada + massa esparguete + macedónia (ervilhas, cenouras, feijão verde) cozida
		Dieta	Bife de peru grelhado + massa esparguete + macedónia (ervilhas, cenouras, feijão verde) cozida
		Sobremesa	SAD/Centro de Dia: Laranja Funcionários: Maçã assada sem açúcar
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
12 Sexta	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Red-Fish assado no forno + arroz de couve + feijão verde cozido
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	SAD/Centro de Dia: Macã assada sem açúcar Funcionários: Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
13 Sábado	Almoço	Sopa	Alho francês
		Geral	Rancho de frango (frango, batata, grão-de-bico, cenoura, couve) + salada de pimento e pepino
		Dieta	Bife de frango grelhado + batata cozida + salada de pimento e pepino
		Sobremesa	Pera
14 Domingo	Almoço	Sopa	Courgette e couve-galega
		Geral	Massa de peixe (pescada, perca e abrótea) + brócolos cozidos
		Dieta	Abrótea cozida + massa macarronete + brócolos cozidos
		Sobremesa	Uvas

*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