

LAR

	P.A.	Almoço	Lanche	Jantar
2ª Feira	Leite ⁷ com Chocolate e Pão ¹ com Queijo ⁷	Sopa: Brócolos Prato: Vitela estufada com Puré de Batata ⁷ e Salada mista Prato de Dieta: Vitela estufada (s/ molho e s/ gorduras visíveis) com Puré de Batata ⁷ Sobremesa: Fruta da época	Leite simples ⁷ e Pão ¹ com Chocolate	Sopa: Brócolos Prato: Salada fria de Salmão ⁴ Prato de Dieta: Salada fria de Salmão ⁴ (c/ pouca gordura) Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Leite ⁷ com Cereais ¹	Sopa: Feijão-branco com Espinafres Prato: Ovo ³ mexido com Arroz de Cenoura e Salada de Alface Prato de Dieta: Ovo ³ mexido simples com Arroz Sobremesa: Fruta da época	logurte sólido ⁷ e Pão ¹ com Fiambre de Peru ^{1,7,9,13}	Sopa: Feijão-branco com Espinafres Prato: Entrecosto estufado com Massa ¹ e Salada mista Prato de Dieta: Costeleta estufada (c/ molho e s/ gorduras visíveis) com Massa ¹ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	logurte ⁷ e Pão ¹ com Doce ou Manteiga	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Feijoada com Hortalíça Prato de Dieta: Bife de Peru grelhado com Arroz Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ com Chocolate e Pão com Queijo ⁷	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Tintureira ⁴ no forno com Batata e Legumes Prato de Dieta: Tintureira ⁴ no forno (s/ molho e s/ gorduras visíveis) com Batata Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Leite ⁷ com Cereais ¹	Sopa: Couve-flor com Cenoura Prato: Dourada ⁴ no forno com Batata e Legumes Prato de Dieta: Robalo ⁴ grelhado com Batata Sobremesa: Mousse de Chocolate ^{3,7} /Fruta da época	logurte líquido ⁷ Pão ¹ com Fiambre ^{1,7,9,13}	Sopa: Couve-flor com Cenoura Prato: Bifana estufada com Arroz e Salada mista Prato de Dieta: Bifana estufada (c/ pouca gordura) com Arroz Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Leite ⁷ com Chocolate e Pão ¹ com Fiambre de Peru ^{1,7,9,13}	Sopa: Feijão-verde Prato: Massa ¹ com Frango e Salada de Alface Prato de Dieta: Massa ¹ com Frango (s/ molho e s/ gorduras visíveis) Sobremesa: Fruta da época	Leite simples ⁷ Pão ¹ com Manteiga	Sopa: Feijão-verde Prato: Lasanha ¹ Prato de Dieta: Lasanha vegetariana ¹ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Leite ⁷ com Cereais ou logurte ⁷ com Cereais ¹	Sopa: Agrião Prato: Filetes de Pescada com Arroz de Tomate e Salada de Alface Prato de Dieta: Filetes de Pescada estufados com Arroz Sobremesa: Fruta da época	Leite simples ⁷ e Pão ¹ com Paio ^{1,7,9,13}	Sopa: Agrião Prato: Tentáculos ¹⁴ de Pota à Lagareiro Prato de Dieta: Tentáculos ¹⁴ de Pota cozidos com Batata Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Torrada ¹ com Leite simples ⁷ ou Leite ⁷ com Cereais ¹	Sopa: Alho-francês Prato: Pá de Porco no forno com Batata e Salada mista Prato de Dieta: Bifana estufada (c/ pouca gordura) com Batata Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ e Pão ¹ com Chocolate ^{5,7}	Sopa: Alho-francês Prato: Massa ¹ gratinada com Salada de Alface Prato de Dieta: Bife de Frango grelhado com Massa ¹ Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A Dietista,
Joana Margarida Santos

