



Mês: Dezembro	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
2ª FEIRA Dia 24 Consoada	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Sopa de Couve-lombarda PRATO: Costeleta assada com batata assada e feijão-verde salteado (ERPI) Bacalhau cozido com batata e couve-portuguesa cozida (SAD) SOBREMESA: Doces natalícios (SAD) Fruta da época (ERPI) PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Costeleta cozida com batata cozida e legumes	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Creme de Couve-flor PRATO: Bacalhau cozido com batata e couve-portuguesa cozida SOBREMESA: Doces Natalícios	Chá/Leite e bolachas
3ª FEIRA Dia 25 Natal	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Canja PRATO: Borrego assado com batata e arroz no forno VEGETAIS: Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Doces natalícios PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Frango assado com arroz branco e salada	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Sopa de couve-coração PRATO: " Farrapo-velho" SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
4ª FEIRA Dia 26	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Creme de Abóbora e feijão-verde PRATO: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho VEGETAIS: Alface, tomate e pepino SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de Centeio DIETA: Arroz de bacalhau e salada	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Brócolos PRATO: Alheira de aves + alface, cebola e tomate SOBREMESA: Maça cozida	Chá/Leite e bolachas
5ª FEIRA Dia 27	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum" /Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Sopa de Couve-coração PRATO: Massa à lavrador VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Massa de frango e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Creme de cenoura PRATO: Maruca assada + Feijão-verde salteado SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
6ª FEIRA Dia 28	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Sopa de Nabijas PRATO: Dourada no forno com arroz de grelos VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Dourada cozida com arroz branco e legumes cozidos	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Feijão-verde PRATO: Rissóis de carne + Alface, cebola e pepino SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Sábado Dia 29	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Creme de cougette e couve-flor PRATO: Entremeada cozida com couve-portuguesa salteada com feijão branco VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Entremeada cozida com batata e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Sopa de Couve-lombarda PRATO: Salmão grelhado + Grelos salteados SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Domingo Dia 30	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre e de aves	SOPA: Caldo verde PRATO: Frango assado com arroz e batata assada VEGETAIS: Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Frango assado com arroz branco e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Douradinhos no forno + Alface, cebola, tomate e cenoura SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas

Observações: A sopa para os utentes com sonda nasogástrica ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como batata e legumes variados