

**EMENTA SEMANAL – CENTRO SOCIAL DE SANTA CRUZ DO DOURO**

Data: 28-12-18 Nutricionista:

Mês:	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
2 FEIRA Dia 31	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Creme de Abóbora e feijão-verde <b>PRATO:</b> Costeleta grelhada com arroz de feijão vermelho (ERPI) <b>Bacalhau cozido</b> com batata e couve portuguesa cozida (SAD) <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época (ERPI) Doces natalícios (SAD) <b>PÃO:</b> 1 pão de centeio <b>DIETA:</b> Entrecosto cozido com arroz branco e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-flor <b>PRATO:</b> Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida <b>SOBREMESA:</b> Doces natalícios	Chá/Leite e bolachas
3 FEIRA Dia 01	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Borrego assado com batata e arroz no forno <b>VEGETAIS:</b> Alface, cebola e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Doces natalícios <b>PÃO:</b> 1 pão de centeio <b>DIETA:</b> Frango assado com arroz branco e salada	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de Brócolos <b>PRATO:</b> "Farrapo-velho" <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
4 FEIRA Dia 02	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de couve-coração <b>PRATO:</b> Salada russa com ovo e atum <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de Centeio <b>DIETA:</b> Salada russa com atum natural	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Creme de courgette e cenoura <b>PRATO:</b> Frango assado + grelos salteados <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
5 FEIRA Dia 03	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Creme de Couve-flor <b>PRATO:</b> Rancho <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Creme de Abóbora <b>PRATO:</b> Lombinhos de pescada refugados + Feijão-verde salteado <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
6 FEIRA Dia 04	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Caldo verde <b>PRATO:</b> Sardinha assada com batata cozida <b>VEGETAIS:</b> Alface, tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Gelatina <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de couve-coração <b>PRATO:</b> Bifinhos de peru refugados com cogumelos <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Sábado Dia 05	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Nabijas <b>PRATO:</b> Massa de Frango com feijão branco e couve-coração <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Massa de frango refugado em cru	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de couve-lombarda <b>PRATO:</b> Abrótea assada + Alface, cebola e pepino <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Domingo Dia 06	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-Portuguesa <b>PRATO:</b> Perna de Peru assada com batata assada e arroz no forno <b>VEGETAIS:</b> Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Maça assada <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Perna de peru assada com arroz branco e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de couve-coração <b>PRATO:</b> Robalo grelhado + feijão-verde salteado <b>SOBREMESA:</b> 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