

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

Data: 11.01.2019 Nutricionista:

Mês:	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
2 FEIRA Dia 14	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Creme de courgette e cenoura <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 cozida com frango estufado em cru e legumes cozidos	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve-flor <b>PRATO:</b> Robalo grelhado + Feijão-verde salteado <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
3 FEIRA Dia 15	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-Lombarda <b>PRATO:</b> Bacalhau frito com cebolada e batata frita às rodelas <b>VEGETAIS:</b> Alface, tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Maça assada <b>PÃO:</b> 1 pão de centeio <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Creme de Abobora <b>PRATO:</b> Alheira de aves no forno + Alface, cebola e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
4 FEIRA Dia 16	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Feijoada à portuguesa <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de Centeio <b>DIETA:</b> Arroz de frango com couve-lombarda salteada	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Repolho <b>PRATO:</b> Abrótea no forno + Grellos salteados <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
5 FEIRA Dia 17	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum" /Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	<b>SOPA:</b> Caldo verde <b>PRATO:</b> Red fish assado com batata assada <b>VEGETAIS:</b> Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Doce (Aletria/Leite creme) <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Costeleta cozida com arroz branco e salada	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Vitela estufada + Ervilhas com cogumelos refogados <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
6 FEIRA Dia 18	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-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> Massa de frango e legumes cozidos	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Sopa de Brócolos <b>PRATO:</b> Douradinhos no forno + Alface, pepino e tomate <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Sábado Dia 19	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> Salada de feijão-frade com atum e arroz branco <b>VEGETAIS:</b> Incorporado no prato <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio <b>DIETA:</b> Salada de feijão-frade com atum e arroz branco	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	<b>SOPA:</b> Sopa de Feijão-verde <b>PRATO:</b> Bifanas + Alface, cebola e tomate <b>SOBREMESA:</b> Maça cozida	Chá/Leite e bolachas
Domingo Dia 20	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> Vitela estufada com ervilhas e cogumelos e arroz do forno <b>VEGETAIS:</b> Alface, tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>PÃO:</b> 1 Pão de centeio	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	<b>SOPA:</b> Creme de Cenoura <b>PRATO:</b> Bolinhos de Bacalhau + Alface, cebola e cenoura <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