

# Plano de Ementas para Adultos

## Semana 1



		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>	Líquido	Cevada, Leite				
	Sólido	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga
<b>Almoço</b>	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de repolho	Sopa de nabo	Sopa de ervilhas	Sopa de cenoura
	Prato (geral)	Frango estufado com batata, cenoura e ervilhas	Bolinhos de bacalhau com arroz branco e salada de feijão-frade	Massa com carne e legumes	Peixe cozido com todos	Misto de carnes assadas com arroz de legumes
	Prato (idosos)					
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de Chocolate	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Líquido	Cevada, Leite				
	Sólido	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate
<b>Suplemento Noturno</b>	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de repolho	Sopa de nabo	Sopa de ervilhas	Sopa de cenoura
	Complemento	Pão + Iogurte + Peça de fruta				

O almoço é acompanhado de pão de mistura ou de centeio. A bebida é água.