

Plano de Ementas para Adultos

Semana 3



		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Lanche da manhã	Líquido	Cevada, Leite				
	Sólido	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga	Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Sopa de courgette	Sopa à lavrador	Sopa de feijão-verde	Sopa repolho	Sopa de alho francês
	Prato (geral)	Massa esparguete com frango	Batatas à Espanhola	Tripas à moda do Porto	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão	Bifanas grelhadas com batatas a murro
	Prato (idosos)					
	Sobremesa	Leite-creme	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de Chocolate	Fruta da época
Lanche da tarde	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
Suplemento Noturno	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de à lavrador	Sopa de feijão-verde	Sopa de repolho	Sopa de alho francês
	Complemento	Pão + Iogurte + Peça de fruta				

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