

Plano de Ementas para Adultos

Semana 4



		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 alface	Sopa à lavrador	Sopa de couve branca	Canja de galinha	Sopa de alho francês
	Prato (geral)	Jardineira de frango com batata e legumes	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	Rancho à moda do minho	Peixe estufado com batata e legumes	Arroz à valenciana
	Prato (idosos)		Arroz de bacalhau			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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 alface	Sopa à lavrador	Sopa de couve branca	Canja de galinha	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.