



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA
LAR DR. DOMINGOS FULIDO GARCIA

Praça da República, 10
7885 - 023 AMARELEJA

Ementa de 29 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2018

2ª Feira (dia 29)	<u>Almoço:</u> Caldo de bacalhau c/espinafre; Fruta.	<u>Jantar:</u> Jardineira de vitela; Fruta.
3ª Feira (dia 30)	<u>Almoço:</u> Migas c/entrecosto; Fruta.	<u>Jantar:</u> Sopa de feijão-verde c/rissóis de peixe; Fruta
4ª Feira (dia 31)	<u>Almoço:</u> Carapaus assados c/molho de coentros e salada; Fruta.	<u>Jantar:</u> Massinha de carne; Fruta.
5ª Feira (dia 1)	<u>Almoço:</u> Feijão de azeite; Fruta.	<u>Jantar:</u> Sopa juliana c/pernas de frango no forno; Fruta.
6ª Feira (dia 2)	<u>Almoço:</u> Surra burra; Fruta.	<u>Jantar:</u> Filetes de peixe c/arroz branco tomate; Fruta.
Sábado (dia 3)	<u>Almoço:</u> Pescada cozida c/legumes; Fruta.	<u>Jantar:</u> Canja de galinha; Fruta.
Domingo (dia 4)	<u>Almoço:</u> Ervilhas c/ovos e salada de alface; Fruta.	<u>Jantar:</u> Sopa de vegetais c/pastéis de bacalhau; Fruta.

Nota: Há sopa e prato de dieta a todas as refeições para os utentes que desejarem. Todas as refeições são preparadas de forma adequada e elaborada com o devido cuidado nutricional tendo sempre em atenção as necessidades dos utentes cumprindo-se sempre as dietas prescritas pelo médico.

Aprovada pela Diretora Técnica:
Dália Ramos

Elaborada pela T. S. de Nutrição:
Carla Dias