



EMENTA 1	PEQUENO-ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
DOMINGO	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Coxa de peru assada com batata assada ou cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Açorda de bacalhau com couve ou Bacalhau cozido com batata <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEGUNDA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Pescada estufada (no forno) com arroz de cenoura/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/Logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ Manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal <u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Esparguete com frango, cenoura e feijão-verde <u>SOBREMESA:</u> Fruta
TERÇA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão c/ couve <u>PRATO:</u> Carne de porco à Alentejana ou Pá porco e entrecosto estufado com batata cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/Requeijão <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão com couve <u>PRATO:</u> Peixe vermelho estufado com arroz de cenoura/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUARTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Perca assada com arroz de tomate Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Costeleta de porco estufado com batata cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUINTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes ou Sopa de pão <u>PRATO:</u> Cozido à Portuguesa <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/Logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal <u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café	<u>SOPA:</u> Sopa de Legumes ou Sopa de pão <u>PRATO:</u> Abrótea assada com arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEXTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Cereais Corn Flakes <u>DIABÉTICOS:</u> Cereais integrais	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão verde <u>PRATO:</u> Bacalhau assado com batata a murro ou cozida/ Migas <u>SOBREMESA:</u> Fruta em calda	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/mortadela com azeitonas <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares <u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/Logurte Aroma	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Pema de frango estufada com açorda ou batata cozida <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SABADO	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola com grão bico <u>PRATO:</u> Vítela com macarronete, cenoura e feijão-verde <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/Logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola com grão bico <u>PRATO:</u> Caldeirada de peixe Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta



EMENTA 2	PEQUENO-ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
DOMINGO	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de legumes</p> <p><u>PRATO:</u> Frango assado com arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de legumes</p> <p><u>PRATO:</u> Peixe vermelho assado com esparguete cozido/ Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
SEGUNDA-FEIRA	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de espinafres e grão-de-bico</p> <p><u>PRATO:</u> Solha assada com batata assada ou cozida Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ Manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> logurte com bolacha água e sal</p> <p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/Requeijão</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de espinafres e grão-de-bico</p> <p><u>PRATO:</u> Costeleta estufada com arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
TERÇA-FEIRA	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de legumes</p> <p><u>PRATO:</u> Frango estufado com esparguete Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Maçã assada</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/Requeijão</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de legumes</p> <p><u>PRATO:</u> Salada russa de pescada</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
QUARTA-FEIRA	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Caldo verde</p> <p><u>PRATO:</u> Bacalhau no forno com puré ou batata cozida ou Bacalhau cozido com batata cozida/ Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Pudim</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado</p>	<p><u>SOPA:</u> Caldo verde</p> <p><u>PRATO:</u> Frango estufado com esparguete, cenoura e feijão-verde</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
QUINTA-FEIRA	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Canja de galinha</p> <p><u>PRATO:</u> Feijoada com arroz seco ou Pá porco estufada com cenoura e couve e arroz branco</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> logurte com bolacha água e sal</p> <p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/mortadela com azeitonas</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p><u>SOPA:</u> Canja de galinha</p> <p><u>PRATO:</u> Rissóis e pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e ervilha ou Bife de peru estufado com arroz de cenoura e ervilha/Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
SEXTA-FEIRA	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Cereais Corn Flackes</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Cereais integrais</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde</p> <p><u>PRATO:</u> Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p><u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde</p> <p><u>PRATO:</u> Costeletas estufadas com esparguete cozido Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>
SABADO	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares</p>	<p>Chá com bolachas ou Gelatina</p>	<p><u>SOPA:</u> Creme de cenoura</p> <p><u>PRATO:</u> Pá de porco com feijão, cenoura, couve e massa meada</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>	<p><u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma</p> <p>Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga</p> <p><u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria</p> <p><u>DIABÉTICOS:</u> logurte com bolacha água e sal</p>	<p><u>SOPA:</u> Creme de cenoura</p> <p><u>PRATO:</u> Peixe vermelho assado com batata assada Salada ou legumes cozidos</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta</p>



EMENTA 3	PEQUENO-ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
DOMINGO	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Carne de porco à Alentejana ou Pá porco estufada com batata cozida Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Peixe vermelho estufado com arroz de cenoura/ Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta
SEGUNDA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com pão triturado	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de cebola PRATO: Feijão-frade com atum, ovo e couve cozida ou Pescada com ovo, batata e couve cozida SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ Manteiga DIETA PASTOSA: logurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal DIETA GERAL: Leite/chá/café	SOPA: Sopa de cebola PRATO: Perna frango estufado com esparguete, cenoura e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
TERÇA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Coxa de peru estufada com cogumelos e arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/ <i>Requeijão</i> DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Bacalhau cozido e lascado com ovo cozido, batatas aos quartos com azeite quente e alho Salada de legumes cozidos SOBREMESA: Fruta
QUARTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Creme de cenoura PRATO: Solha no forno com batata assada ou cozida Salada SOBREMESA: Salada de fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com pão triturado	SOPA: Creme de cenoura PRATO: Perna frango assada com açorda ou batata cozida Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta
QUINTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de espinafres PRATO: Costeletas estufadas com arroz de feijão, cenoura e couve ou Costeletas estufadas com arroz de cenoura e couve SOBREMESA: Maçã assada	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: logurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal DIETA GERAL: Leite/chá/café	SOPA: Sopa de espinafres PRATO: Peixe vermelho estufado com batata cozida Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta
SEXTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Cereais Com Flackes DIABÉTICOS: Cereais integrais	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Caldo verde PRATO: Pescada à Lisboaeta ou Salada russa de pescada Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/ <i>mortadela com azeitonas</i> DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Caldo verde PRATO: Pá de porco estufada com arroz cenoura, ervilha e feijão-verde SOBREMESA: Fruta
SABADO	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de cebola com grão bico PRATO: Frango estufado com cenoura, ervilha e feijão e esparguete/Legumes cozidos para diabéticos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/manteiga DIETA PASTOSA: logurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal	SOPA: Sopa de cebola com grão bico PRATO: Solha assada com batata assada Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta



EMENTA 4	PEQUENO-ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
DOMINGO	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Feijoada com arroz branco ou Pá porco estufada com cenoura e couve e arroz branco <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEGUNDA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Peixe vermelho assado com batata assada ou cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ Manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Entrecosto estufado com esparguete, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta
TERÇA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão verde <u>PRATO:</u> Arroz de pato no forno Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/ <u>Requeijão</u> <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão verde <u>PRATO:</u> Dourada assada com batata assada Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUARTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Meia desfeita de bacalhau ou Bacalhau cozido desfiado com ovo e batata Couve e cenoura cozida <u>SOBREMESA:</u> Gelatina	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com pão triturado	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Perna de frango estufada com massa meada, cenoura e ervilha <u>SOBREMESA:</u> Fruta
QUINTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Vitela estufada com cenoura e esparguete cozido Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Arroz de tentáculos de pota ou Pescada estufada com arroz de tomate Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SEXTA-FEIRA	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Cereais Com Flackes <u>DIABÉTICOS:</u> Cereais integrais	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Carapau grelhado com arroz de feijão, cenoura e couve ou Carapau grelhado com arroz de cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/mortadela com azeitonas <u>DIETA PASTOSA:</u> Farinha Láctea <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Perna frango estufada com cotovelinhos, cenoura e feijão-verde <u>SOBREMESA:</u> Fruta
SABADO	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> Leite com Nestum <u>DIABÉTICOS:</u> Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá com bolachas ou Gelatina	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Jardineira de pá de porco e chouriça <u>SOBREMESA:</u> Fruta	<u>DIETA GERAL:</u> Leite/chá/café/logurte Aroma Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga <u>DIETA PASTOSA:</u> logurte com bolacha Maria <u>DIABÉTICOS:</u> Bolacha água e sal	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Peixe vermelho de cebolada com batata cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta



EMENTA 5	PEQUENO-ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
DOMINGO	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Frango assado com arroz de cenoura e ervilha Salada SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Açorda de bacalhau com couve ou Bacalhau cozido com batata e couve SOBREMESA: Fruta
SEGUNDA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com pão triturado	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Creme cenoura PRATO: Salada russa de pescada SOBREMESA: Maça assada	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ Manteiga DIETA PASTOSA: Iogurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal	SOPA: Creme cenoura PRATO: Arroz de frango com cenoura e ervilha SOBREMESA: Fruta
TERÇA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de espinafres PRATO: Rancho ou Pá porco com macarronete, cenoura e couve SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/Requeijão DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Sopa de feijão e couve PRATO: Jardineira de vitela SOBREMESA: Fruta
QUARTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Abrotea cozida, ovo, batata, cenoura e couve SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Iogurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal	SOPA: Sopa de legumes PRATO: Costeleta mindinha com massa cotovelinho, cenoura e feijão verde SOBREMESA: Fruta
QUINTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de feijão e couve PRATO: Frango de churrasco com arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Iogurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal	SOPA: Sopa de espinafres PRATO: Pescada estufada com açorda ou batata cozida Couve cozida SOBREMESA: Fruta
SEXTA-FEIRA	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Cereais Corn Flakes DIABÉTICOS: Cereais integrais	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Caldo verde PRATO: Dourada grelhada com batata cozida Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta em calda	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga/ <i>mortadela com azeitonas</i> DIETA PASTOSA: Farinha Láctea DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	SOPA: Caldo verde PRATO: Omelete de fiambre com arroz de cenoura ou Peito frango estufado com arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta
SABADO	DIETA GERAL: Leite/chá/café Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/ manteiga DIETA PASTOSA: Leite com Nestum DIABÉTICOS: Farinha não láctea sem adição de açúcares	Chá c/ bolachas ou Gelatina	SOPA: Sopa de cebola PRATO: Costeletas de porco estufadas com arroz de legumes Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta	DIETA GERAL: Leite/chá/café/ <i>logurte Aroma</i> Pão com queijo/fiambre/doce/marmelada/manteiga DIETA PASTOSA: Iogurte com bolacha Maria DIABÉTICOS: Bolacha água e sal	SOPA: Sopa de cebola PRATO: Perca estufada com batata cozida Salada ou legumes cozidos SOBREMESA: Fruta