



# CENTRO DE APOIO SOCIAL FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

## EMENTA DE SAD

Mês: **Outubro 2018**

	Semana de <b>08 a 13 de Outubro de 2018</b>	Alergénios	Semana de <b>15 a 20 de Outubro de 2018</b>	Alergénios
<b>2.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Feijoada à transmontana com arroz <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz e brócolos <b>Sobremesa:</b> Maçã	Glúten; Soja Ovo.	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Solha frita com arroz de grelos com salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Solha Grelhada com arroz branco e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Maçã	Peixe; Glúten; Ovo; Amendoim.
<b>3.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Bacalhau à brás com salada de alface <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos <b>Sobremesa:</b> Laranja	Peixe; Ovo Leite	<b>Sopa:</b> Primavera <b>Prato:</b> Coelho estufado com puré de batata salada de alface e cenoura <b>Dieta:</b> Coelho estufado com batata cozida e salada de alface e cenoura <b>Sobremesa:</b> Ameixa	Leite
<b>4.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Perna de peru no forno com macarronete salada de alface <b>Dieta:</b> Peru assado simples com macarronete e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Banana	Glúten; Ovo.	<b>Sopa:</b> Feijão com lombardo <b>Prato:</b> Salmão no forno com alho-francês, batata e brócolos <b>Dieta:</b> Salmão no forno simples com batata e brócolos <b>Sobremesa:</b> Laranja	Peixe; Moluscos.
<b>5.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de potas com cenoura ralada <b>Dieta:</b> Pescada no forno ao natural com batata e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta	Glúten; Ovo; Moluscos; Peixe.	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Vitela no tacho com macarrão e salada de tomate e pepino <b>Dieta:</b> Vitela estufada com macarrão e salada de tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Glúten; Ovo; Frutos de Casca Rija.
<b>6.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-Verde <b>Prato:</b> Frango assado com esparguete e, salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Frango assado ao natural com esparguete e, salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Pêra	Glúten; Ovo	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata e feijão-verde <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e feijão-verde <b>Sobremesa:</b> Banana	Peixe.
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Lavrador <b>Sopa:</b> Couve coração <b>Prato:</b> Salada de atum com feijão-frade <b>Dieta:</b> Pescada estufada com batata cozida e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Pêra/Laranja	Peixe	<b>Sopa:</b> Feijão branco e cenoura <b>Sopa:</b> Caldo-verde <b>Prato:</b> Entrecosto no forno com arroz de feijão, migas e salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada mista <b>Sobremesa:</b> Pêra/Laranja	.Sulfitos

- As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).