

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº1



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Camponesa - Rissóis de carne c/ arroz de legumes e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado, arroz e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Fiambre

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Nabiça - Pescada à Gomes de Sá e salada - Doce <i>Dieta: Bacalhau cozido c/ batata, ovo e legumes</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Frango assado no forno c/ arroz, batata e salada - Fruta	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - Bacalhau assado no forno c/ batata - Fruta <i>Dieta: Solha no forno, c/ arroz de feijão e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Carne à Portuguesa - Fruta <i>Dieta: Perú estufado c/ legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão c/ fiambre

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº2



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Feijão - Frango estufado, arroz de legumes, salada - Fruta	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <u>Parque:</u> Iogurte c/

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - <i>Feijoada de choco</i> - Fruta	- Iogurte - Pão com Queijo - <u>Parque:</u> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Rancho - Doce <u>Dieta:</u> Bife grelhado, arroz e salada	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <u>Parque:</u> Iogurte c/ fruta + pão

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Pataniscas bacalhau, arroz de feijão e salada - Fruta <u>Dieta:</u> Peixe cozido, legumes saltead	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Jardineira de Borrego - Fruta <u>Dieta:</u> Peixe cozido c/ legumes	- Iogurte - Pão com fiambre - Fruta

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº3



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - Ervilhas c/linguiça e ovos escalfados - Fruta <i>Dieta: Bife Grelhado c/arroz e salad</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - Bacalhau à Brás e salada - Fruta <i>Dieta: Bacalhau cozido c/legumes</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Frango gratinado c/ arroz, batata e salada - Fruta	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Camponesa - Peixe espada frito c/arroz de tomate e salada - Doce <i>Dieta: Peixe no forno c/ legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Feijoada à transmontana - Fruta <i>Dieta: Almondegas c/legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão c/ fiambre

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº4



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de grão c/repolho - Arroz à valenciana e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Puré de nabijas - Jardineira de Choco - Doce <i>Dieta: Feixe cozido c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Carne à portuguesa, batata frita e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado, legumes e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Red fish no forno, batata cozida e salada - Fruta <i>Dieta: Red fish no forno c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Caramela - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado, legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº5



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Hortalica - Salsichas c/ovos mexidos, arroz, batata frita e salada - Fruta <i>Dieta: Bife Grelhado c/arroz e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Puré de nabica - Bacalhau à Gomes de Sá e salada - Fruta <i>Dieta: Peixe cozido c/legumes</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Lombo de porco assado no forno c/ esparguete e salada - Doce <i>Dieta: Lombo de porco assado no forno com legumes</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de feijão - Peixe frito com arroz de coentros e salada - Fruta <i>Dieta: Peixe cozido c/legumes</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Rancho - Fruta <i>Dieta: Perú estufado e legumes salteados</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão

União Social Sol Crescente da Marateca

Idosos - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº6



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Carne de Vaca com macarronete - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/ arroz e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Filetes de Pescada c/ arroz de coentros e salada - Fruta <i>Dieta: Peixe no forno c/ arroz de coentros e salada</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Carne à portuguesa e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/ arroz e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio

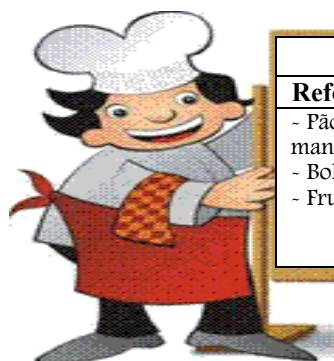
5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de hortalíça - Pescada cozida, Batata e legumes - Doce <i>Dieta: Peixe cozido c/ arroz de coentros e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



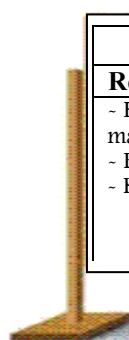
6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Feijoada à transmontana - Fruta - Carne estufada ao natural com legumes e salada	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão



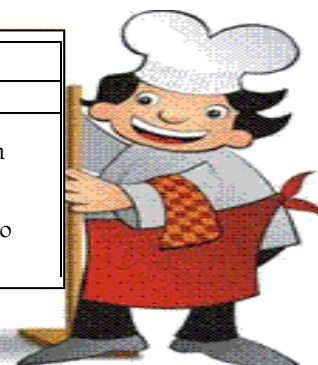
EMENTA SEMANAL Nº 7



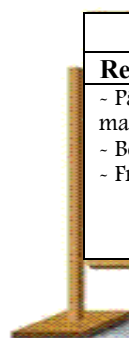
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Arroz à valenciana - Fruta <u>Dieta:</u> Bife grelhado c/ legumes e salada	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de alho francês - Perca no forno c/ batata cozida e salada - Doce <u>Dieta:</u> Perca no forno c/ legumes cozida e salada	- Iogurte - Pão com Queijo - <u>Parque:</u> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Massa do Cozido - Cozido à Portuguesa - Fruta - <u>Dieta:</u> Cozido à Portuguesa sem enchidos	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <u>Parque:</u> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio



5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - -: Bacalhau à Brás e salada - Doce <u>Dieta:</u> Bacalhau cozido, legumes e salada	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Jardineira de Borrego - Fruta - <u>Dieta:</u> Perna de porco estufado c/ legumes e salada	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <u>Parque:</u> Papa + pão c/ fiambre