



# ABC DE BUSTOS

## LAR (CENTRO DIA E SAD)

Semana de 31 de Outubro a 06 de Novembro de 2016



		Segunda-feira (31)	Terça-feira (01)	Quarta-feira (02)	Quinta-feira (03)	Sexta-feira (04)	Sábado (05)	Domingo (06)
<b>Pequeno Almoço</b>		LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>	LEITE, CAFÉ, CHÁ <sup>7</sup> PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE LEGUMES	SOPA À LAVRADOR	SOPA DE COUVE CORACÃO	SOPA DE FEIJÃO- VERDE	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE ERVILHAS
	<b>Prato</b>	ARROZ DE TENTACULOS DE POTA <sup>15</sup>	FRANGO NO FORNO COM ESPARGUETE <sup>1:3:13</sup>	ATUM COM FEIJÃO- FRADE, OVO, CEBOLA E SALSA <sup>3:4</sup>	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA <sup>13</sup>	PEIXE VERMELHO NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA <sup>4</sup>	MASSA COM PERU E LEGUMES <sup>1:3:13</sup>	COSTELETA DE CEBOLADA COM ARROZ DE CENOURA <sup>13</sup>
	<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE E TOMATE <sup>13</sup>	SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>13</sup>	SALADA DE TOMATE <sup>13</sup>	SALADA DE ALFACE E TOMATE <sup>13</sup>	SALADA DE ALFACE <sup>13</sup>		SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>13</sup>
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ	UVAS	PERA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	LARANJA
<b>Lanche</b>		PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup> LEITE C/ CEVADA <sup>7</sup>	PÃO C/ FIAMBRE <sup>1:6</sup> LEITE C/ CEVADA <sup>7</sup>	PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup> E IOGURTE <sup>7</sup>	PÃO C/ QUEIJO <sup>1:7</sup> LEITE C/ CEVADA <sup>7</sup>	PÃO C/ MARMELADA <sup>1</sup> LEITE C/ CEVADA <sup>7</sup>	PÃO C/ FIAMBRE <sup>1:7</sup> LEITE C/CEVADA <sup>7</sup>	PÃO C/MANTEIGA <sup>1:7</sup> LEITE C/ CEVADA <sup>7</sup>

RESPONSÁVEL: LINA ROQUE (NUTRICIONISTA)  
CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... AGORA QUE AS FÉRIAS TERMINARAM E AS BATERIAS ESTÃO RECARREGADAS, APROVEITA O REGRESSO À ROTINA DE TRABALHO/ESCOLA PARA INCUTIR NOVOS HÁBITOS JUNTO DA SUA FAMÍLIA: COMER MELHOR E MEXER-SE MAIS SERÃO OS OBJECTIVOS PARA MAIS ESTE NOVO ANO!**

**“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 9.Frutos de Casca Rija, 10.Aipo e Derivados, 11.Mustarda e Derivados, 12.Sementes de Sésamo, 13.SO2 e Sulfitos, 14.Tremoço e 15.Moluscos”**

NOTA: A EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.