



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA  
L.A.R. DR. DOMINGOS FULIDO GARCIA  
Praça da República, 10  
7885 - 023 AMARELEJA

## Ementa de 22 a 28 de Janeiro de 2018

<b>2ª Feira</b> (dia 22)	<b><u>Almoço:</u> Grão de azeite; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Red fish no forno; Fruta.</b>
<b>3ª Feira</b> (dia 23)	<b><u>Almoço:</u> Petinga c/arroz de tomate; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Sopa grelos c/croquetes de carne; Fruta.</b>
<b>4ª Feira</b> (dia 24)	<b><u>Almoço:</u> Migas c/leite; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Massinha de peixe; Fruta.</b>
<b>5ª Feira</b> (dia 25)	<b><u>Almoço:</u> Caldo de tintureira; Fruta ou pudim de pêsego.</b>	<b><u>Jantar:</u> Creme de abobora c/; Fruta.</b>
<b>6ª Feira</b> (dia 26)	<b><u>Almoço:</u> Frango do campo c/ervilhas; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Arroz de bacalhau; Fruta.</b>
<b>Sábado</b> (dia 27)	<b><u>Almoço:</u> Pescada cozida c/legumes; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Canja de galinha; Fruta.</b>
<b>Domingo</b> (dia 28)	<b><u>Almoço:</u> Carne c/esparguete; Fruta.</b>	<b><u>Jantar:</u> Sopa de vegetais c/pastéis de bacalhau; Fruta.</b>

**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