centro social e paroquial . perre

Serviço de Apoio Domiciliário **17-23/08/2026**

	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2ºfeira	Creme de abóbora e brócolos	Frango assado	**Frango assado**	Arroz	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3º feira	Creme de cenoura com feijão verde	Bacalhau fresco no forno[4]	**Bacalhau fresco no forno[4]**	Puré de batata[3,7]	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4º feira	Creme de alho francês	Costeleta grelhada, criolo e feijão preto	**Costeleta grelhada com sumo de limão**	Arroz	Alface e cenoura raspada/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5º feira	Sopa de feijão verde	Solhão no forno[4]	**Solhão no forno[4]**	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6º feira	Canja[1,8,11]	Rojões	**Rojões ao natural**	Arroz	Tomate/ Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Creme de cenoura com penca	Pescada no forno à Zé do Pipo[4]	**Pescada no forno [4]**	Batata a murro	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Sopa de feijão verde	Vitela assada	**Vitela assada**	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos