

EMENTA

SEMANA DE 03 A 09 DE DEZEMBRO DE 2018

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Peru estufado com esparguete e salada de alface com tomate Bife de peru grelhado com esparguete e legumes Maçã	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho Francês Lombos de pescada estufados com arroz branco e salada de alface com cenoura Lombos de pescada cozidos com arroz de legumes Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com Nabiça Massada de peixe com legumes Lombo de salmão grelhado com batata e legumes Pera	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com Nabiça Jardineira de frango com legumes Hambúrguer de Frango grelhado com esparguete e legumes Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Frango guisado com arroz de cenoura e salada de alface Bife de frango grelhado com arroz e legumes Uvas	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Pataniscas de bacalhau, arroz e salada de alface Bacalhau cozido com todos Maçã
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Bacalhau à brás e salada de alface Filete de perca grelhado com legumes e batata Banana	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Bifanas de cebolada, esparguete e salada de tomate Bife de peru grelhado com esparguete e legumes Pera
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Lombo de porco assado com fusilli e salada de alface e cenoura ralada Hambúrguer de frango grelhado com fusilli e legumes Laranja	LANCHE Chá Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Caldeirada de peixe com legumes Pescada cozida com batata e legumes Uvas
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Paloco á brás com salada Carapau grelhado com batata e salada Clementina	LANCHE Café com leite Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Sobremesa	Juliana Banana
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Couve Perna de peru assado com massa e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Pera	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Couve Clementina

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

EMENTA

SEMANA DE 10 A 16 DE DEZEMBRO DE 2018

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Escalopes de vitela com esparguete e salada de alface e cenoura ralada Hambúrguer de vaca grelhado com legumes e esparguete Pera	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Carapau frito com arroz de feijão e salada de tomate Carapau grelhado com batata e legumes cozidos Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Filete à portuguesa com arroz branco e salada de alface Filete de pescada grelhado com arroz e legumes Maçã	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Favas com entrecosto e legumes cozidos Bife de frango grelhado com fusilli e legumes Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Feijão com legumes Perna de peru assada no forno, puré de batata, salada de alface e couve roxa Perna de peru corada com legumes e esparguete Pera	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Feijão com legumes Peixe cozido com brócolos, batata e cenoura cozida Peixe cozido com brócolos, batata e cenoura cozida Banana
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Massada de lulas com salada de alface e tomate Lulas grelhadas com legumes e batata Banana	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Carne de vaca estufada com esparguete e salada de couve roxa e cenoura Bife de vaca grelhado com esparguete e legumes Laranja
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Frango Assado com batatas fritas, arroz branco e salada de tomate Frango Assado com arroz branco e legumes Arroz doce ou Maçã	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Pescada Estufada à Espanhola com batata cozida e salada de alface Lombo de salmão grelhado com legumes e arroz Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde Paloco com natas e salada Filetes corados com batata e salada Laranja	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Sobremesa	Caldo verde Maçã
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Abobora com massinha Strogonoff de peru com ervilhas e esparguete Bife de peru grelhado com esparguete e salada Pera	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Sobremesa	Abobora com massinha Banana

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

EMENTA

SEMANA DE 17 A 23 DE DEZEMBRO DE 2018

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete com salada de alface e tomate Bifinhos de peru com esparguete e legumes Pera	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Peixe grelhado com batata e legumes salteados Peixe grelhado com batata e legumes Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Tronquinhos de pescada no forno, arroz de ervilhas e salada de alface Carapau grelhado com legumes e batata Banana	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Arroz à valenciana com salada de alface Bife de peru grelhado com arroz e legumes Maçã
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Arroz de coelho com salada de alface Coelho corado com legumes e arroz Pera	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Peixe assado no forno com batata assada e legumes Peixe assado no forno com batata assada e legumes Pera
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Bacalhau com natas, salada de alface e cenoura ralada Bacalhau cozido com legumes e batata Uvas	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Lombo assado com arroz de cenoura e salada de tomate Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e legumes Laranja
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Carne de vaca estufada com batata, cenoura e ervilhas Hambúrguer de vaca com fusilli e legumes Maçã	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Arrozinho de peixe com delicias do mar e legumes Perca cozida com salada russa de legumes Uvas
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Peixe-espada preto com batata e salada Filetes gratinados com batata e salada Banana	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Sobremesa	Alho francês Pera
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Couve Rancho à portuguesa Escalopes de frango com esparguete e salada Uvas	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Couve Banana

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

EMENTA

SEMANA DE 24 A 30 DE DEZEMBRO DE 2018

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	VÉSPERA DE NATAL				
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	NATAL				
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alface Pescada gratinada no forno com puré de batata e salada de alface Pescada cozida com feijão verde, cenoura e batata cozida Banana	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alface Jardineira de peru com legumes cozidos Bife de vaca grelhado com esparguete e legumes Maçã
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Empadão de arroz de carne com salada de alface Hambúrguer de peru grelhado com arroz e legumes Pera	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Massinha de peixe com legumes Peixe cozido com batata e legumes salteados Laranja
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Abrótea cozida com brócolos, cenoura, ovo e batata cozida Abrótea cozida com brócolos, cenoura e batata cozida Maçã	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Bifinhos de peru grelhados com massa fusilli e salada de tomate Bifinhos de peru grelhados com massa fusilli e legumes Uvas
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Macedónia Pescada no forno com macedónia de batata e legumes Salmão assado simples com batata e legumes Laranja	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Macedónia Banana
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres e grão Entrecosto com ervilhas e batata Frango cozido com batata e legumes Banana	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Espinafres e grão Uvas

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

