

EMENTA

SEMANA DE 31 DE DEZEMBRO A 06 DE JANEIRO DE 2019

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiças Dourada com feijão branco Escalopes de peru grelhados com arroz e salada Pero	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiças Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	FERIADO		JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Calamares fritos com arroz de tomate e salada mista Red Fish cozido com batata e legumes Laranja	LANCHE Chá Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Bifinhos de peru com cogumelos com esparguete e salada mista Bifinhos de peru grelhados com esparguete e salada mista Banana
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface Frango corado com arroz e legumes Maçã	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Peixe grelhado com batata e legumes e salada de alface Peixe grelhado com batata e legumes e salada de alface Tangerina
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Arrozinho de peixe com salada de alface e cenoura ralada Pescada cozida com batata e legumes Banana	LANCHE Chá Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Costeletas de borrego com esparguete e legumes Costeletas de borrego com esparguete e legumes Pero
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Solha á açoreana com batata e salada Solha grelhada com batata e salada Maçã	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Sobremesa	Juliana Banana
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Couves Isclas á portuguesas com salada Bife de frango grelhado com massa e salada Pera	LANCHE Iogurte Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Sobremesa	Couves Clementinas

Notas: A ementa poderá sofrer alterações



casba

EMENTA

SEMANA DE 07 A 13 DE JANEIRO DE 2019

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Rolinhos de queijo e salsicha com fusilli e salada de alface e cenoura ralada Bife de peru grelhado com com fusilli e legumes Laranja	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Caldeirada de peixe e legumes Peixe cozido com todos Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Grão com bacalhau, ovo e batata cozida Bacalhau cozido com batata e legumes Banana	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Esparguete a bolonhesa com salada de alface e couve roxa Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e legumes Tangerina	LANCHE Chá Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Peixe grelhado com batata e salada de tomate Peixe grelhado com batata e salada de tomate Uvas
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Lombardo com feijão Perca assada no forno com batata assada e salada de tomate Perca grelhada com legumes e batata Maçã	LANCHE Café com leite Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Lombardo com feijão Favas com carne e chouriço Hambúrguer de frango grelhado com esparguete e legumes Banana
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Lombo de porco assado, arroz de ervilhas e salada de alface Bife de frango grelhado com legumes e arroz Pera	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Massada de peixe com salada de alface Peixe grelhado com batata e legumes Laranja
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde Peixe á gomes de sá com salada Filetes gratinados com batata e salada Banana	LANCHE Café com leite Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Caldo verde Pera
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Abobora com massinha Iscas com batata cozida e salada Bife de frango grelhado com massa e salada Clementina	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Abobora com massinha Banana

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

Ana Mendes
Nutricionista, Cédula Profissional 2048N



casba

EMENTA

SEMANA DE 14 A 20 DE JANEIRO DE 2019

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Salada russa (ervilhas, feijão verde, cenoura, batata, atum, pescada e ovo) Salada russa (ervilhas, feijão verde, cenoura, batata, pescada) Laranja	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Arroz à valenciana com salada de alface Bife de peru grelhado com arroz e legumes Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Frango estufado com arroz de cenoura e salada de tomate com cenoura ralada Hambúrguer de frango grelhado com arroz de cenoura e legumes Pera	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Pescada à espanhola com batata cozida e legumes salteados Pescada cozida com batata e legumes Laranja
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Lombos de pescada de coentrada com batata cozida e salada de alface e tomate Lombos de pescada cozidos com legumes e batata Banana	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Pá de porco assada com esparguete e salada de alface Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface Pera
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Peru estufado com esparguete e salada de alface Peru corado com legumes e esparguete Maçã	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Peixe frito com açorda e legumes Peixe assado com batata assada e legumes Banana
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Arroz de lulas com salada de tomate e couve roxa Lulas grelhadas com batata cozida e legumes Pera	LANCHE Iogurte Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Empadão de carne com salada mista Hambúrguer de vaca grelhado com puré e salada mista Tangerina
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alho francês Pescada de cebolada com batata e salada Pescada cozida com batata e salada Clementina	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Sobremesa	Alho francês Uvas
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Couve Feijoada a trasmontana com salada Frango cozido com massa e salada Pera	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Couve Banana

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

Ana Mendes
Nutricionista, Cédula Profissional 2048N

EMENTA

SEMANA DE 21 A 27 DE JANEIRO DE 2019

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Carne de vaca guisada com fusilli e salada de alface Costeletas de borrego com fusilli e legumes Maçã	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Bacalhau à brás e salada de alface e tomate Pescada cozida com batata e legumes Pera
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Arroz à marinheiro o com salada de tomate e couve roxa Perca cozida com batata e legumes Banana	LANCHE Café com leite Bolacha maria	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Almôndegas de tomatada com esparguete e salada de alface e cenoura Bife de vaca com esparguete e salada alface e cenoura Maçã
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Hambúrguer de peru com esparguete e salada de alface Hambúrguer de peru grelhado com legumes e esparguete Tangerina	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Peixe assado com batata corada e legumes Peixe assado com batata corada e legumes Laranja
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Peixe cozido com todos (cenoura, brócolos, batata, ovo) Peixe cozido com todos (cenoura, brócolos, batata) Pera	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura e legumes Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e legumes Pera
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Feijão com legumes Arroz de aves e salada de alface Bife de frango grelhado com legumes e arroz Laranja	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Feijão com legumes Peixe grelhado com legumes e batata Peixe grelhado com legumes e batata Banana
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Macedónia Pescada dourada com arroz de tomate e salada Filetes gratinados com arroz e salada Maçã	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Macedónia Pera
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres e grão Favas com entrecosto e salada Hambúrguer grelhado com massa e salada Uvas	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Sobremesa	Espinafres e grão Uvas

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

EMENTA

SEMANA DE 28 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO DE 2019

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface Pescada cozida com legumes e batata Banana	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Espinafres Coelho corado no forno com batata corada e salada de alface com tomate Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Lombo de porco estufado com esparguete e salada mista Bife de frango grelhado com legumes e esparguete Pera	LANCHE Café com leite Pão com queijo	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Nabiça Peixe grelhado com legumes e batata cozida Peixe grelhado com legumes e batata cozida Banana
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Abrótea cozida com brócolo, cenoura, batata e ovo Abrótea cozida com brócolo, cenoura, batata Laranja	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Agrião Isclas de cebolada com arroz branco e salada de tomate com cenoura ralada Bife de vaca grelhado com arroz branco e legumes Pera
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Costeletas de porco com esparguete e salada de alface e cenoura ralada Escalopes de vitela grelhados com legumes e esparguete Pera	LANCHE Café com leite Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Grão com legumes Peixe frito com arroz de tomate e salada de alface Peixe assado no forno com batata e legumes Maçã
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alface Pescada gratinada no forno com arroz de cenoura e salada mista Pescada cozida com batata e legumes Tangerina	LANCHE Chá Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Alface Bife de vaca grelhado com ovo estrelado e arroz e salada Bife de vaca grelhado com arroz e salada Laranja
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Juliana Red fish assado com batata e legumes Red fish assado simples com batata e legumes Uvas	LANCHE Yogurte Pão com manteiga	JANTAR	Sopa Sobremesa	Juliana Banana
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Couves Coelho a caçador com arroz e salada Escalopes de frango com arroz Maçã	LANCHE Chá Pão com fiambre	JANTAR	Sopa Sobremesa	Couves Clementina

Notas: A ementa poderá sofrer alterações

Ana Mendes
Nutricionista, Cédula Profissional 2048N