casba

EMENTA

SEMANA DE 1 DE ABRIL A 7 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Maçã assada
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Perna de peru assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com chourição (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Filetes de pescada à Gomes de Sá com legumes (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças *Strogonoff* de frango com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Banana
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Tangerina
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Arroz de peixe com legumes (4) Arroz simples de peixe com legumes (4) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa canja de galinha Pasteis de bacalhau com arroz de Feijão e salada mista Pescada com ervas aromáticas e arroz de feijão com salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa canja de galinha Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês Frango assado com batata á padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado Frango assado com batata á padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado Fruta da época / gelatina	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de alho francês Fruta da época/gelatina

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

IMP157.01

casba

EMENTA

SEMANA DE 8 DE ABRIL A 14 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Hambúrguer de peru de cebolada com massa e salada (1) Hambúrguer de peru grelhado com massa e salada (1) Pera	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Banana	LANCHE Chá + Pão com chourição (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de frango grelhado com arroz e legumes Tangerina
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Laranja	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Salada russa de pescada (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Vitela estufada com arroz e legumes Vitela grelhada com arroz e legumes Pera cozida
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Coxas de frango estufadas com arroz e salada Coxas de frango estufadas simples com arroz e salada Gelatina; Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Banana
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Pota à lagareiro Pescada cozida com batata e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Costeletas de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve flor, cenoura e brócolos Costeletas de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve flor, cenoura e brócolos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de coentros com cenoura Fruta da época

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

casba

EMENTA

SEMANA DE 15 DE ABRIL A 21 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Bacalhau com espinafres e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Tangerina	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Cubos de peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada Escalopes de vitela grelhados com arroz branco e salada Maçã	LANCHE Chá + Pão com chourição (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Maruca assada com arroz e legumes (4) Maruca cozida com arroz e legumes (4) Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Tangerina
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Frango assado com batata frita e/ou arroz e salada (12) Frango assado com arroz e salada (12) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Lulas estufadas com puré e salada (4,6) Pescada cozida com puré e salada (4,6) Ananás
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Iscas de cebolada com arroz e salada Vitela grelhada com arroz e salada Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de Chuchu Pasteis de bacalhau com arroz de grelos Pasteis de bacalhau com arroz de grelos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de Chuchu Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Sobremesa	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Caldo verde Sobremesa

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

casba

EMENTA

SEMANA DE 22 DE ABRIL A 28 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Panados de frango com arroz de ervilhas e salada (1,3,12) Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com chourição (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Frango estufado com massa e salada (1,7) Frango grelhado com massa e salada (1) Pera cozida
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Empadão de carne com arroz branco e salada (3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Gelatina; Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de frango grelhado com arroz e legumes Maçã
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Empadão de pescada com legumes gratinados Red fish cozido com batata cozida e feijão verde Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Febras com molho de mostarda, massa e legumes (1,10) Bife de frango grelhado com massa e legumes (1) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão Carapaus com molho à espanhola com batata cozida, salada de alface, tomate e pepino Carapaus com molho à espanhola com batata cozida, salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de grão Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de repolho Cozido à portuguesa Cozido à portuguesa Arroz-doce	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de repolho Arroz-doce

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

casba

EMENTA

SEMANA DE 29 DE ABRIL A 5 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Rissóis de peixe com arroz e legumes (1,2,3,4,6,12,14) Pescada assada com arroz de tomate e legumes (4) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Pera
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora de hortelã Hambúrguer misto com arroz branco e salada Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Chá + Pão com chourição (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Banana
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de ervilhas Almondegas de aves com esparguete e cubinhos de cenoura Bife de frango grelhado com batata e cenoura cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de ervilhas Fruta da época
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Pernas de frango estufadas com massa e salada (1) Pernas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada com salada (4) Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Bacalhau à Gomes de Sá e salada (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com repolho Lulas recheados com arroz branco e salada mista Pescada com batata cozida e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com repolho Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Aveludado de curgete Favas guisadas com entrecosto e coentros Favas guisadas com entrecosto e coentros Gelatina/fruta época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Aveludado de curgete Gelatina /fruta da época

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).