

EMENTA

SEMANA DE 6 DE MAIO A 12 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Ananás
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Filetes de pescada assados com batata cozida e salada (4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos <i>Stroganoff</i> de frango com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Banana
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Costeletas de porco com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Gelatina; Laranja	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Pera
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Paloco à Brás com salada mista Pescada cozida com batata e salada mista Gelatina/fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de agrião Gelatina /fruta da época
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de aves com salada Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde Perca cozida com batata, cenoura e espinafres cozidos Perca cozida com batata, cenoura e espinafres cozidos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Caldo verde Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de alface Frango assado com batata frita e salada mista Frango corado simples com batata e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de alface 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 13 DE MAIO A 19 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Tronquinhos de pescada com arroz e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (4) Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto com massa e salada (1) Banana	LANCHE Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com grão, batata e legumes (4) Maçã	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Frango estufado com massa e salada (1,7) Frango grelhado com massa e salada (1) Laranja
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Cubos de peru estufados com arroz branco e salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Banana
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa à lavrador Paloco à gomes de sá com salada de alface Bacalhau com batata cozida e salada de alface Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa à lavrador Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Bochechas de porco com puré de batata e feijão verde Bochechas de porco com arroz branco e feijão verde Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de agrião 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).

EMENTA

SEMANA DE 20 DE MAIO A 26 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Salsichas com couve-lombarda, arroz e salada (1,6,7,12) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Maçã
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Frango assado com arroz branco e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Tangerina
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Almôndegas mistas com massa e legumes (1,3) Bife de frango grelhado com massa e legumes (1) Laranja	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) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada (4) Gelatina; Pera	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Isclas de cebolada com batata cozida e salada Vitela grelhada com batata cozida e salada Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Frango de fricassé com massa e salada (1,3,7) Frango estufado simples com massa e salada (1) Morangos	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Lulas estufadas com puré e salada (4,6) Pescada cozida com puré e salada (4,6) Laranja
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa da pedra Bacalhau cozido com batata e couves Bacalhau cozido com batata e couves Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de macedónia Dobrada com feijão branco Bifinho de peru grelhado com arroz branco e mix de legumes Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de macedónia 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).

EMENTA

SEMANA DE 27 DE MAIO A 02 DE JUNHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Bacalhau com natas com salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Maruca assada com arroz e legumes (4) Maruca cozida com arroz e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Filetes de pescada de cebolada com arroz e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com arroz branco e legumes (4) Banana	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Cubos de peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Maçã assada
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com lombardo Empadão de cavala Pescada cozida com arroz e cenoura cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com lombardo Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (4) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Vitela estufada com arroz e legumes Vitela grelhada com arroz e legumes Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de grelos Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Borrego com batata à padeiro e feijão verde salteado Borrego assado simples com batata cozida e feijão verde Arroz-doce/fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Arroz-doce/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).