

# EMENTA

SEMANA DE 7 DE OUTUBRO A 13 DE OUTUBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de brócolos Rolinhos de salsicha com massa e salada (1,3,5,10,12) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de brócolos Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Ananás
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-branco e nabiças Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-branco e nabiças <i>Stroganoff</i> de frango com arroz e salada (1,7) Bife de frango grelhado com arroz e salada (1) Nectarina
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	<b>LANCHE</b> iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Lulas estufadas com puré e salada (4,6) Pescada cozida com puré e salada (4,6) Ameixa
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Salada russa de pescada (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pêssego	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Vitela estufada com massa e legumes (1) Vitela grelhada com massa e legumes (1) Uvas
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Pera	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Maçã assada
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa canja de galinha Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista Pescada com ervas aromáticas e arroz branco com salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Canja Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho francês Pernas de frango assadas com batatas á padeiro e salada de alface roxa, milho e nabo ralado Pernas de frango assado simples com batata cozida e salada de alface roxa, milho e nabo ralado Fruta da época / gelatina	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	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 rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 14 DE OUTUBRO A 20 DE OUTUBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de nabijas Bacalhau com espinafres e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de nabijas Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Uvas
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes com coentros Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,7) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes com coentros Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Pêssego
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Banana	<b>LANCHE</b> iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Cubos de peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Maçã cozida
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-verde Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Gelatina; Laranja	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-verde Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Ananás
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Arroz de peixe com legumes (4) Arroz simples de peixe com legumes (4) Nectarina	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Iscas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Pera
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Pota à lagareiro Pescada cozida com batata e salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura com coentros Costeleta de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos Costeletas de porco com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos Fruta da época /leite creme	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura com coentros Fruta da época/leite creme

### 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 – tremço; 14 – moluscos. **Elaborado pela nutricionista** Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 21 DE OUTUBRO A 27 DE OUTUBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Hambúguer de peru de cebolada com arroz e salada Hambúguer de peru grelhado com arroz e salada Banana	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Ameixa
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa Juliana Massada de tamboril e delícias com legumes (1,2,4,14) Massada simples de tamboril com legumes (1,4) Pera	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa Juliana Frango assado com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Maçã assada
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Creme de cenoura Costeletas de porco com arroz de ervilhas e salada Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada Pêssego	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Creme de cenoura Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Tangerina
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Salada de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado e cenoura Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Banana
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de espinafres Jardineira de frango Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes Laranja	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de espinafres Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Ananás
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Sopa de chuchu Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Sobremesa</b>	Sopa de Chuchu Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa Prato Dieta Sobremesa</b>	Caldo verde/sopa de legumes (dieta) Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa Sobremesa</b>	Caldo verde 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 28 DE OUTUBRO A 3 DE NOVEMBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,12,14) Pescada assada com arroz branco e salada (4) Banana	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Maçã cozida
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Gelado de leite (7); Uvas	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com chouriço (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Ananás
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Bacalhau à Gomes de Sá com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera	<b>LANCHE</b> iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Nectarina
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Empadão de carne com arroz branco e salada (3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Maçã	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Lulas à lagareiro com puré e salada (4,6) Pescada cozida com batata e salada (4,6) Ameixa
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa		<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa		<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa		<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa 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 – tremçoço; 14 – moluscos. **Elaborado pela nutricionista** Patrícia Abreu (2017N).