

EMENTA

SEMANA DE 4 DE NOVEMBRO A 10 DE NOVEMBRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Filete de pescada assado com arroz de ervilhas e legumes (4) Filete de pescada cozido com arroz de ervilhas e legumes (4) Uvas	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e cenoura Cubos de peru com massa e salada (1,7) Peru grelhado com massa e salada (1) Laranja
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) Maçã	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Dióspiro
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Kiwi
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Arroz de aves com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa caldo verde Peixe espada preto grelhado com batata, cenoura e espinafres cozidos Peixe espada preto grelhado com batata, cenoura e espinafres cozidos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de caldo verde Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de alface Vitela estufada com arroz 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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 11 DE NOVEMBRO A 17 DE NOVEMBRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Bolo caseiro e castanhas; Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Uvas
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Frango assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Kiwi
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa <i>Stroganoff</i> peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Maçã cozida
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Pera	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Tangerina
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (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) Ananás
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa à lavrador Bacalhau com batata cozida, ovo e legumes Bacalhau com batata cozida, ovo e legumes 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 simples 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 18 DE NOVEMBRO A 24 DE NOVEMBRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Pernas de frango estufadas com arroz e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz e salada Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Kiwi
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Pera	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Frango assado com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Maçã assada
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Tangerina	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Ananás
5ª 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) Uvas	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Pera
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Almôndegas mistas com massa e salada (1,3) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Laranja
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa da pedra Carapaus grelhados com molho á espanhola com batata cozida e salada mista Carapaus grelhados com batata cozida e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de macedónia Cubinhos de peru no forno com molho de laranja, arroz branco e mix de legumes 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 25 DE NOVEMBRO A 01 DE DEZEMBRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Tronquinhos com arroz de ervilhas e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (4) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Tangerina
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Frango de fricassé com puré de batata e salada (3,7) Frango estufado simples com puré de batata e salada (7) Laranja	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Salmão assado com arroz e legumes (4) Salmão grelhado com arroz e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de tamboril com salada (4) Arroz simples de tamboril com salada (4) Pera	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Kiwi
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Hambúrguer misto com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelatina; Tangerina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Lulas à lagareiro com batata e salada (4,6) Pescada cozida com batata e salada (4,6) Maçã cozida
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Frango assado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Banana
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 Costeletas com cogumelos, batata à padeiro e feijão verde salteado Borrego assado simples com batata cozida e feijão verde Fruta época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros 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 rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos. **Elaborado pela nutricionista** Patrícia Abreu (2017N).

