

EMENTA

SEMANA DE 3 DE MARÇO A 9 DE MARÇO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde <i>Stroganoff</i> peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa juliana de legumes Atum com feijão frade e batata Pescada cozida com batata Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa Juliana de legumes Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Pescada de cebolada com arroz de ervilhas e legumes (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e legumes (4) Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) Gelatina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Pescada assada com arroz e legumes (4) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Tangerina
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa juliana Arroz de peixe e salada (4) Arroz de peixe simples e salada (4) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Kiwi
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa canja de galinha Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista Pescada com ervas aromáticas, arroz branco 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 Pernas de frango assadas com batata à 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.	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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 10 DE MARÇO A 16 DE MARÇO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Bifanas de cebolada com massa e legumes (1) Bifanas grelhadas com massa e legumes (1) Tangerina	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Filetes de pescada assados com batata cozida e salada (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e salada (4) Pera	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Coxas de frango estufadas com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Banana
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Maçã	LANCHE logurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Kiwi
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Costeletas de porco com massa e salada (1) Costeletas grelhadas com massa e salada (1) Pera
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Frango estufado com arroz branco e salada Frango estufado simples com arroz branco e salada Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Massada de peixe com salada (1,4) Massada simples de peixe com salada (1,4) Maçã assada
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 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	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 17 DE MARÇO A 23 DE MARÇO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Perna de peru assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Lombo de porco assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Kiwi
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de pescada e legumes (3,4,7) Pescada cozida 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 Juliana Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Laranja
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Frango de fricassé com massa e salada (1,3,7) Frango estufado simples com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Banana
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Omelete mista com arroz e salada (1,3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Ananás
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de chuchu Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de chuchu Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de legumes Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de legumes 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 24 DE MARÇO A 30 DE MARÇO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Salsichas estufadas com couve, arroz e salada (1,6,7,12) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (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) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Frango assado com arroz e salada Frango grelhado com arroz e salada Kiwi
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Panados de frango com arroz e salada (1,3) Bife de frango grelhado com arroz e salada (1) Pera	LANCHE logurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Filetes de pescada à Gomes de Sá com legumes (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Peru grelhado com arroz e legumes (4) Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Almôndegas mistas com massa e salada Hambúrguer misto grelhado com massa branco e salada Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão Carapaus com molho à espanhola com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino Carapaus grelhados com batata cozida e 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 Peito de peru assado com arroz alegre Peito de peru assado com arroz alegre 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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).