

EMENTA

SEMANA DE 5 DE MAIO A 11 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª 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) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes <i>Stroganoff</i> de frango com massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Empadão de pescada com 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 de feijão-verde Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de peru com arroz e legumes Laranja
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Perna de peru assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Banana	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Maçã cozida
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Arroz de peixe com legumes (4) Arroz simples de peixe com legumes (4) Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Iscas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada 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 época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Feijoada à transmontana Bife de peru com arroz de cenoura e salada mista Fruta da 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 rijas; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 12 DE MAIO A 18 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Rolinhos de salsicha com arroz e salada (1,3,6,10,12) Bife de peru grelhado 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 alface Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Perca assada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Cubos de peru estufados com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Pera
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora de hortelã Frango de fricassé com arroz branco e legumes (3,7) Frango estufado simples com arroz branco e legumes Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora de hortelã Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Tangerina
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Ananás
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Omelete mista com arroz e salada (3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de Chuchu Bacalhau com natas Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de Chuchu Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de caldo verde / Sopa de legumes (dieta) Ensopado de borrego com brócolos Ensopado de borrego com brócolos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa caldo verde / Sopa de legumes (dieta) 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 19 DE MAIO A 25 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Bacalhau à Brás com salada (3,4) 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 brócolos Espetadas de peru com massa e salada (1) Bife de peru com massa e salada (1) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Empadão de carne com arroz branco e salada (3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Pera	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Pescada de cebolada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Tangerina	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de peru com arroz e legumes Maçã cozida
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Pernas de frango estufadas com arroz e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz e salada Banana	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Massada de tamboril e delícias com legumes (1,2,4,14) Massada de tamboril simples com legumes (1,4) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Cubos de porco com arroz e salada Bifanas grelhadas com arroz e salada 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 Rancho à minhota Rancho à minhota 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).

EMENTA

SEMANA DE 26 DE MAIO A 01 JUNHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Bifanas de cebolada com arroz branco e salada Bifanas grelhadas com arroz branco e salada Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Maçã assada
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Massada de atum com legumes (1,4) Massada de pescada simples com legumes (1,4) Gelatina; Pera	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Frango assado com arroz e salada Frango grelhado com arroz e salada Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Hambúrguer de peru de cebolada com arroz e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz e salada Maçã	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Tangerina
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de Agrião Massada de tamboril e delícias do mar e salada de alface, cebola e pepino Tamboril com batata cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de Agrião Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Bife de frango com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Lulas à lagareiro com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	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	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	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de alho francês 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 – tremço; 14 – moluscos.
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

