

# EMENTA

SEMANA DE 2 DE JUNHO A 8 DE JUNHO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de tomate e salada (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Espetadas de peru com massa e salada (1) Bife de peru com massa e salada (1) Ananás
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Lombo de porco assado com massa e legumes (1) Bife de frango grelhado com massa e legumes (1) Melão	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Banana
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Bacalhau com espinafres e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de peru com arroz e legumes Laranja
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Melão
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Salada russa de pescada (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Morangos	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Hambúrguer misto com arroz e salada Hambúrguer misto grelhado com arroz e salada Maçã cozida
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	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>	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Fruta época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Costeletas de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos Peito de frango corado com arroz branco e legumes (couve- flor, cenoura e brócolos) Fruta da época /leite creme	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	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 9 DE JUNHO A 15 DE JUNHO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª</b> <b>FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Bife de frango panado com arroz de cenoura e salada (1,3) Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada 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>	Creme de cenoura Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Laranja
<b>3ª</b> <b>FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão verde Paloco à Brás Filetes de pescada ao natural com batata cozida Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão verde Fruta da época
<b>4ª</b> <b>FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alface Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) 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>	Sopa de alface Omelete mista com arroz e salada (3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Maçã assada
<b>5ª</b> <b>FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Empadão de arroz com atum e legumes (3,4,7) Arroz simples de pescada (4) Gelado de leite (7); Maçã	<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 Juliana Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Ananás
<b>6ª</b> <b>FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes Laranja	<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 Salmão assado com arroz e legumes (4) Salmão grelhado com arroz e legumes (4) Banana
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de chuchu Meia desfeita de bacalhau Meia desfeita de bacalhau Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de chuchu Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de legumes Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Bife grelhado com massa e brócolos Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	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 rijas; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 16 DE JUNHO A 22 DE JUNHO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Troquinhos no forno com arroz de ervilhas e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (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 Primavera Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Maçã cozida
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Morangos	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Ananás
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada com salada (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Banana
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Lulas no tacho com arroz branco Red fish cozido com batata cozida e feijão verde Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Fruta da época
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com batata e legumes (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Stroganoff de peru com massa e salada (1,7) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Laranja
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de grão Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de repolho Peito de peru assado com arroz alegre Peito de peru assado com arroz branco e macedónia Arroz-doce	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 23 DE JUNHO A 29 DE JUNHO

## 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 Frango assado com batata frita e/ou arroz (1) Frango assado com massa (1) Banana	<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 Maruca assada com arroz e legumes (4) Maruca cozida com arroz e legumes (4) Morangos
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Peru estufado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã assada
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Almôndegas mistas com massa e salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Melão	<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 de alho-francês Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Banana
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão e espinafres Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) 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 grão e espinafres Isclas de cebolada com batata e salada Bifana grelhada com batata e salada Laranja
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Bife de peru estufado com puré de batata e legumes (7) Bife de peru grelhado com puré de batata e legumes (7) Maçã	<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) Bife de peru com arroz e legumes Ananás
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com repolho Lulas recheadas com arroz branco e salada mista Pescada com batata cozida e salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com repolho Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Aveludado de curgete Favas guisadas com entrecosto e coentros Frango estufado com batata e legumes Gelatina/fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Aveludado de curgete Gelatina/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).