

EMENTA

SEMANA DE 30 DE JUNHO A 6 DE JULHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Espetadas de peru com arroz e salada Bife de peru com arroz e salada Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabijas Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,6,7,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Gelado de leite (7); Melão	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabijas Lulas estufadas com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Pescada de cebolada com arroz de ervilhas e salada (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada (4) Maçã	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Isclas de cebolada com batata e salada Bifana grelhada com batata e salada Melancia
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Bife de frango estufado com puré de batata e legumes (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e legumes (7) Melão	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Nectarina
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe (1,4) Morangos	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Omelete mista com arroz e salada (3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Ameixa
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa à lavrador Tentáculos de pota à lagareiro com salada de alface Pota grelhada com bata cozida e salada de alface Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa à lavrador Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Carne de vaca estufada com arroz e feijão verde Carne de vaca estufada simples com arroz branco e feijão verde Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de agrião Fruta 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 7 DE JULHO A 13 DE JULHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Febras com molho de mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Pêssego
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Melancia	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Ameixa
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Pernas de frango estufadas com arroz e salada Pernas de frango estufadas simples com arroz e salada Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Pota à lagareiro com batata e salada (4) Pota cozida com batata e salada (4) Melo
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Nectarina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Bife de peru com arroz e legumes Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Hambúrguer de peru de cebolada com massa e salada (1) Hambúrguer de peru grelhado com massa e salada (1) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Ananás
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa da pedra Bacalhau assado com batata corada e couves Bacalhau cozido com batata e couves Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de macedónia Salsichas frescas com couve lombardo, cenoura e arroz branco 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 rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 14 DE JULHO A 20 DE JULHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1,3,4,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas <i>Stroganoff</i> de peru com massa e salada (1,7) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Melo	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Nectarina
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pêssego	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Febras de cebolada com arroz e salada Febras grelhadas com arroz e salada Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Frango de fricassé com arroz branco e salada (3,7) Frango estufado simples com arroz branco e salada Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Melão
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros 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	Creme de legumes com coentros Hambúrguer misto com arroz e salada Hambúrguer misto grelhado com arroz e salada Ameixa
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 Coelho à caçador com batata cozida, ervilhas e cenoura Coelho estufado simples com batata cozida e cenoura cozida Arroz-doce/Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Arroz-doce/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).

EMENTA

SEMANA DE 21 DE JULHO A 27 DE JULHO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Bifanas de cebolada com arroz de cenoura e salada Bifanas grelhadas com arroz de cenoura e salada Melancia	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Cubos de peru estufados com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Ameixa
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Salsichas de aves estufadas com couve, arroz e salada (1,6,7) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Maçã	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Pêssego
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Filetes de pescada à Gomes de Sá com salada (3,4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e salada (4) Morangos	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Costeletas de porco com massa e salada (1) Costeletas grelhadas com massa e salada (1) Melo
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Perna de peru assada com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista Pescada com ervas aromáticas com arroz branco e 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 padieiro, salada de alface, 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 28 DE JULHO A 3 DE AGOSTO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Pera	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Omelete mista com arroz e salada (1,3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Cubos de vaca estufados com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelado de leite (7); Melão	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Melancia
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Arroz de peixe com salada (4) Arroz simples de peixe com salada (4) Maçã	LANCHE logurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Febras de cebolada com massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Ameixa
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Bife de frango panado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Melão	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Arroz de pota com legumes (4) Pota cozida com arroz e legumes (4) Ananás
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Pescada assada com arroz de tomate e legumes (4) Pescada cozida com arroz de tomate e legumes (4) Morangos	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Frango estufadas com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Pêssego
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Pota à lagareiro Pota assada simples com bata 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 Feijoada à transmontana Bife de peru grelhado 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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).