

EMENTA

SEMANA DE 4 DE AGOSTO A 10 DE AGOSTO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Frango assado com batata frita e/ou arroz branco e salada Frango assado com arroz branco e salada Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Melancia	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana <i>Strogonoff</i> de peru com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Uvas
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Costeletas de porco com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Banana	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Primavera Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Maçã assada
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Nectarina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Melo
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Melão	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Ameixa
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de chuchu Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Gelatina /fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de chuchu Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde /sopa de legumes (dieta) Carne de vaca estufada c/ ervilhas, cenoura e macarronete Carne de vaca estufada c/ ervilhas, cenoura e macarronete Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 11 DE AGOSTO A 17 DE AGOSTO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Bacalhau com espinafres com salada (1,3,4,7,12) 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 Frango estufado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Melão
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado 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 grelhada com batata e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Arroz de pota com legumes (14) Arroz simples de pescada com 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 massa e salada (1) Febras grelhadas com massa e salada (1) Ameixa
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Uvas
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Frango assado com arroz de grelos Frango cozido com arroz e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Fruta da época
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão Carapaus com molho à espanhola com batata cozida, alface, tomate e pepino Carapaus grelhados c/batata cozida, 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 Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de alface e tomate 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 18 DE AGOSTO A 24 DE AGOSTO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Nuggets de frango com arroz de cenoura e salada Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Melão	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (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) Maçã assada
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Pescada assada com batata cozida e salada (4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Melancia	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Espetadas de peru com arroz e salada Bife de peru com arroz e salada Ameixa
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Bife de peru estufado com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Banana	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Uvas
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Empadão de atum com arroz e salada (3,4,7) Arroz simples de pescada com salada (4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Ananás
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Pá de porco assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Nectarina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Perca assada com arroz e legumes (4) Perca grelhada com arroz e legumes (4) Melancia
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Lulas de tomatada no tacho com batata 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 Perna de frango assada com batata à Padeiro, salada roxa, milho e nabo ralado Perna de frango assada simples com batata cozida, salada 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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 25 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Rissóis de peixe com arroz de tomate e legumes (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de tomate e legumes (4) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres <i>Stroganoff</i> de peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Ananás
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Hambúrguer misto com massa e legumes (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e legumes (1) Gelado de leite (7); Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Uvas
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Salada de paloco com grão, batata, ovo e salada (3,4) Salada de paloco com batata e salada (4) Pêssego	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Cubos de porco com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Melo
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Cubos de frango estufados com arroz branco e salada Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Banana	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Ameixa
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Melancia	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Frango estufado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) 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 de época
DOMINGO	ALMOÇO	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 Fruta da época/leite creme	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de creme 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).

