

**SEGUNDA-FEIRA | 05 DE JANEIRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR		
	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

**TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES	3,4	
	Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	KIWI		

QUARTA-FEIRA | 07 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	COSTELETAS DE PORCO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		

QUINTA-FEIRA | 08 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
	Sobremesa	GELATINA; BANANA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	ESPETADAS DE FRANGO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	TANGERINA		

SEXTA-FEIRA | 09 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM LEGUMES E ARROZ BRANCO		
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES E ARROZ BRANCO		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	ANANÁS		

SÁBADO | 10 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Prato	MEIA DESFEITA DE BACALHAU		
	Dieta	MEIA DESFEITA DE BACALHAU		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 11 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	Dieta	BIFE GRELHADO COM MASSA E BRÓCOLOS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

Alergênicos: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais



EMENTA

VALÊNCIAS

CENTRO DE DIA / SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

SEGUNDA-FEIRA | 12 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES E SALADA	1,4,7	
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	Sobremesa	KIWI		

**TERÇA-FEIRA | 13 DE JANEIRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	ALMÔNDEGAS MISTAS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Dieta	CALDEIRA SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

QUARTA-FEIRA | 14 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	TANGERINA		

QUINTA-FEIRA | 15 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM MASSA E SALADA	1,3,7	
	Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		

SEXTA-FEIRA | 16 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	ARROZ DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		

SÁBADO | 17 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Prato	CARAPAU COM MOLHO À ESPANHOLA COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	Dieta	CARAPAU GRELHADOS COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 18 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Prato	PEITO DE PERÚ ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÔNIA		
	Dieta	PEITO DE PERÚ ASSADO COM ARROZ BRANCO E MACEDÔNIA		
	Sobremesa	ARROZ DOCE		
JANTAR	Sopa	SOPA DE REPOLHO		
	Sobremesa	ARROZ DOCE		

Alergênicos: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

**SEGUNDA-FEIRA | 19 DE JANEIRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	PESCADA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

**TERÇA-FEIRA | 20 DE JANEIRO**

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES E ARROZ BRANCO	3,4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,7	
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	Sobremesa	KIWI		

QUARTA-FEIRA | 21 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ARROZ DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Dieta	ARROZ DE PEIXE SIMPLES COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		

QUINTA-FEIRA | 22 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	GELATINA; BANANA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	1	
	Prato	VITELA ESTUFADA COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	VITELA GRELHADA COM ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	TANGERINA		

SEXTA-FEIRA | 23 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Sobremesa	ANANÁS		

SÁBADO | 24 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO		
	Prato	LULAS RECHEADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 25 DE JANEIRO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Prato	FAVAS GUIADAS COM ENTRECOSTO E COENTROS		
	Dieta	FRANGO ESTUFADO COM BATATA E LEGUMES		
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA		

Alergênicos: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 26 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4	12
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, ARROZ E SALADA	6	
	Dieta	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	KIWI		



TERÇA-FEIRA | 27 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		

QUARTA-FEIRA | 28 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		

QUINTA-FEIRA | 29 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, PURÉ DE BATATA E LEGUMES	6,14	
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Sobremesa	PERA		

SEXTA-FEIRA | 30 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR COM LEGUMES	4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	BANANA		

SÁBADO | 31 DE JANEIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA À LAVRADOR		
	Prato	TENTÁCULOS DE POTA À LAGAREIRO COM SALADA DE ALFACE		
	Dieta	POTA GRELHADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA À LAVRADOR		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 01 DE FEVEREIRO

			Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ E FEIJÃO VERDE		
	Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

Alergênicos: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais