

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 42 | 18 a 22 outubro 2021

		Segunda-feira 18-out	Terça-feira 19-out	Quarta-feira 20-out	Quinta-feira 21-out	Sexta-feira 22-out
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de feijão e couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,3,4,6,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)	Dourada grelhada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3,12)	Arroz de peixe (4,14)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com abrótea cozida (1,3,4,12)	*Costeletas de porco grelhadas com arroz branco		*Coxas de frango cozidas com massa espiral (1,3)	*Maruca cozida com batata cozida (4)
		-	Salada mista	-	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa	Laranja	Mousse de chocolate (7) /Maçã	Uvas	Maçã	Banana
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 43 | 25 a 29 outubro 2021

		Segunda-feira 25-out	Terça-feira 26-out	Quarta-feira 27-out	Quinta-feira 28-out	Sexta-feira 29-out
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor
	Prato	Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3,12))	Salada de Atum com feijão frade (atum, batata cozida, ovo cozido e cenoura) (3,4) *Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Frango de churrasco com arroz primavera	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Carne de porco estufada com arroz e feijão (12)
		-	Cebola e Salsa	Salada mista	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa	Banana	Gelatina / Maçã	Melão	Laranja	Uvas
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 44 | 1 a 5 novembro 2021

		Segunda-feira 01-nov	Terça-feira 02-nov	Quarta-feira 03-nov	Quinta-feira 04-nov	Sexta-feira 05-nov
Lanche da manhã			Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A I M O Ç O	Sopa	FERIADO Dia de Todos os Santos	Sopa de couve coração	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato		Rojões com batatas cozida	Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4)	Frango assado com limão e arroz de ervilhas (12)	Rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14)
			*Galinha cozida com batatas cozidas	*Lombos de pescada no forno com arroz de ervilhas (3,4)		*Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (4)
			Salada mista	Salada mista		Salada mista
	Sobremesa		Gelatina/ Maçã	Banana	Melancia	Melão
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 45 | 8 a 12 novembro 2021

		Segunda-feira 08-nov	Terça-feira 09-nov	Quarta-feira 10-nov	Quinta-feira 11-nov	Sexta-feira 12-nov
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A I M O Ç O	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor
	Prato	Feijoada transmontana (carnes, enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau assado no forno com puré de batata (4,7)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Carapau grelhado com batatas a murro (4)	Lasanha de carne (carne de vaca/porco) (1,3,7,12)
		*Carne de porco cozida com cenoura e couves e arroz branco (12)	* Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)			*Bifes de frango grelhados com esparguete cozido (1,3)
		Salada mista	Salada mista			Salada mista
	Sobremesa	Banana	Pera	Melão	Laranja	Melancia
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

