



# EMENTA

## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 43 | 21 a 25 outubro 2019

|                          |              | Segunda-feira<br>21-out                                            | Terça-feira<br>22-out                                    | Quarta-feira<br>23-out                                      | Quinta-feira<br>24-out                                                                | Sexta-feira<br>25-out                                  |
|--------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b>   |              | Chá + bolachas (1,3,6,7,12)                                        | Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)              | iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)                             | Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)                                           | Chá + bolachas (1,3,6,7,12)                            |
| <b>Almoço</b>            | <b>Sopa</b>  | Sopa de grão e espinafres (1,3)                                    | Sopa de alho francês (1,3)                               | Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)                       | Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)                                   | Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)                  |
|                          | <b>Prato</b> | Ovos mexidos com salsichas e arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12) | Empadão de peixe e legumes (4,7,12)                      | Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)               | Dourada grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12) | Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12) |
|                          |              | Bifes de peru grelhados com arroz branco (12)                      | Pescada estufada com batatas cozidas (4,12)              |                                                             |                                                                                       |                                                        |
|                          |              | Salada de alface, tomate e cebola (12)                             | Legumes cozidos                                          | Salada de alface, beterraba e cebola (12)                   | Hortaliça e cozida                                                                    | Salada de alface, tomate e cebola (12)                 |
| <b>Sobremesa</b>         | Banana       | Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera                                       | Laranja                                                  | Maçã assada/Maçã                                            | Abacaxi                                                                               |                                                        |
| <b>Lanche da tarde**</b> |              | Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)                    | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7) | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7) | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)                    | Leite ou chá ou cevada + 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

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 44 | 28 a 31 outubro 2019

|                          |              | Segunda-feira<br>28-out                                               | Terça-feira<br>29-out                                             | Quarta-feira<br>30-out                                                   | Quinta-feira<br>31-out                                                                         | Sexta-feira<br>01-nov |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Lanche da manhã</b>   |              | Chá + bolachas<br>(1,3,6,7,12)                                        | Maçã assada ou cozida +<br>tostas (1,3,6,7,12)                    | iogurte + bolachas<br>(1,3,6,7,12)                                       | Pera assada ou cozida +<br>tostas (1,3,6,7,12)                                                 | <b>FERIADO</b>        |
| <b>Almoço</b>            | <b>Sopa</b>  | Sopa de couve branca<br>(1,3)                                         | Sopa de ervilhas e couve<br>flor (1,3)                            | Sopa de lentilhas e couve<br>coração (1,3)                               | Caldo verde<br>(1,3,6,7,9,10,12)                                                               |                       |
|                          | <b>Prato</b> | Salada de feijão frade<br>com atum, ovo e batatas<br>cozidas (3,4,12) | Massada de carne de<br>porco e legumes (1,3,12)                   | Bacalhau à Braz (batatas<br>fritas, migas de bacalhau<br>e ovo) (3,4,12) | Frango de churrasco com<br>arroz primavera (milho,<br>cenoura, ervilhas e<br>pimento) (6,9,12) |                       |
|                          |              | Abrótea cozida com<br>todos (batatas, ovo e<br>hortaliça) (3,4)       | Carne de porco estufada<br>com legumes e massa<br>cozida (1,3,12) | Pescada cozida com<br>batatas cozidas (4,12)                             |                                                                                                |                       |
|                          |              | Cenoura cozida                                                        | -                                                                 | Salada de tomate,<br>pepino e cebola (12)                                |                                                                                                |                       |
| <b>Sobremesa</b>         | Banana       | Maçã                                                                  | Pera                                                              | Mousse de chocolate<br>(1,3,7,12)/Pera                                   |                                                                                                |                       |
| <b>Lanche da tarde**</b> |              | Leite ou chá ou cevada +<br>pão com manteiga (1,7)                    | Leite ou chá ou cevada<br>ou iogurte + pão com<br>queijo (1,7)    | Leite ou chá ou cevada<br>ou iogurte + pão com<br>fiambre (1,6,7)        | Leite ou chá ou cevada ou<br>iogurte + pão com doce ou<br>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

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 45 | 04 a 08 novembro 2019

|                          |                  | Segunda-feira<br>04-nov                                             | Terça-feira<br>05-nov                                    | Quarta-feira<br>06-nov                                              | Quinta-feira<br>07-nov                                                     | Sexta-feira<br>08-nov                         |
|--------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b>   |                  | Chá + bolachas (1,3,6,7,12)                                         | Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)              | iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)                                     | Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)                                | Chá + bolachas (1,3,6,7,12)                   |
| <b>Almoço</b>            | <b>Sopa</b>      | Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)                               | Sopa de espinafres (1,3)                                 | Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)                               | Sopa de feijão verde (1,3)                                                 | Sopa de couve penca (1,3)                     |
|                          | <b>Prato</b>     | Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoa, pickles) (12) | Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12)   | Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12) | Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batata e ovo cozido (3,4,12) | Arroz de pato (12)                            |
|                          |                  | Carne de porco estufada com batatas cozidas (12)                    |                                                          |                                                                     | Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4,12)                |                                               |
|                          | <b>Sobremesa</b> | Salada de alface, tomate e cebola (12)                              | Salada de alface, tomate e cebola (12)                   | —                                                                   | Cenoura cozida                                                             | Salada de alface, tomate e cebola (12)        |
| Banana                   |                  | Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã                                        | Laranja                                                  | Pera                                                                | Abacaxi                                                                    |                                               |
| <b>Lanche da tarde**</b> |                  | Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)                     | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7) | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)         | Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)         | Leite ou chá ou cevada + 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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 46 | 11 a 15 novembro 2019

|                          |              | Segunda-feira<br>11-nov                                        | Terça-feira<br>12-nov                                                    | Quarta-feira<br>13-nov                                                                                          | Quinta-feira<br>14-nov                                                   | Sexta-feira<br>15-nov                                     |
|--------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b>   |              | Chá + bolachas<br>(1,3,6,7,12)                                 | Maçã assada ou cozida +<br>tostas (1,3,6,7,12)                           | Iogurte + bolachas<br>(1,3,6,7,12)                                                                              | Pera assada ou cozida +<br>tostas (1,3,6,7,12)                           | Chá + bolachas<br>(1,3,6,7,12)                            |
| <b>Almoço</b>            | <b>Sopa</b>  | Sopa de couve lombarda<br>(1,3)                                | Sopa de feijão verde (1,3)                                               | Sopa de couve branca<br>(1,3)                                                                                   | Caldo verde<br>(1,3,6,7,9,10,12)                                         | Sopa de feijão e<br>espinafres (1,3)                      |
|                          | <b>Prato</b> | Lasanha de atum e<br>legumes (1,3,4,7,12)                      | Hamburguer grelhado<br>com arroz de ervilhas<br>(1,3,4,6,7,8,9,10,11,12) | Filetes de peixe fritos<br>com salada russa<br>(batatas, ervilhas,<br>cenoura e feijão verde)<br>(1,3,4,6,7,12) | Frango de churrasco com<br>arroz de cenoura (12)                         | Salmão grelhado com<br>batatas assadas no forno<br>(4,12) |
|                          |              | Maruca cozida com<br>todos (batatas, ovo e<br>hortaliça) (3,4) | Costeleta de porco<br>grelhada com arroz de<br>ervilhas (12)             | Pescada cozida com<br>salada russa (batatas,<br>ervilhas, cenoura e feijão<br>verde) (4,12)                     |                                                                          |                                                           |
|                          |              | -                                                              | Salada de alface, tomate<br>e cebola (12)                                | -                                                                                                               | Salada de alface, milho e<br>cebola (6,9,12)                             | Salada de alface,<br>beterraba e cebola (12)              |
| <b>Sobremesa</b>         | Pera         | Maçã                                                           | Clementina                                                               | Banana                                                                                                          | Arroz doce<br>(1,3,7,12)/Pera                                            |                                                           |
| <b>Lanche da tarde**</b> |              | Leite ou chá ou cevada +<br>pão com manteiga (1,7)             | Leite ou chá ou cevada<br>ou iogurte + pão com<br>queijo (1,7)           | Leite ou chá ou cevada<br>ou iogurte + pão com<br>fiambre (1,6,7)                                               | Leite ou chá ou cevada ou<br>iogurte + pão com doce ou<br>manteiga (1,7) | Leite ou chá ou cevada +<br>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

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.