



EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 47 | 19 a 23 novembro 2018

		Segunda-feira 19/nov	Terça-feira 20/nov	Quarta-feira 21/nov	Quinta-feira 22/nov	Sexta-feira 23/nov
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Empadão de carne (carne de porco e vaca picada) e legumes (6,7,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)
		Carne de porco estufada com legumes e batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Clementina
Lanche da tarde**		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 48 | 26 a 30 novembro 2018

		Segunda-feira 26/nov	Terça-feira 27/nov	Quarta-feira 28/nov	Quinta-feira 29/nov	Sexta-feira 30/nov
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura e couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Polvo assado no forno com puré de batata (1,7,12,14)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)				Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,12)
		-	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
Sobremesa	Pera	Laranja	Arroz doce (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Clementina	Banana	
Lanche da tarde**		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.



EMENTA



Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 49 | 03 a 07 dezembro 2018

		Segunda-feira 03/dez	Terça-feira 04/dez	Quarta-feira 05/dez	Quinta-feira 06/dez	Sexta-feira 07/dez
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor(1,3)
	Prato	Rissóis carne/croquetes com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Carapau assado no forno com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12)
		Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas (12)				Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Abacaxi	Banana	
Lanche da tarde**		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 50 | 10 a 14 dezembro 2018

		Segunda-feira 10/dez	Terça-feira 11/dez	Quarta-feira 12/dez	Quinta-feira 13/dez	Sexta-feira 14/dez
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)	Vitela estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)			
		–	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Mousse de lima (1,3,7)/Maçã	Clementina	
Lanche da tarde**		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.