



# EMENTA

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

SEMANA 07 | 12 a 16 fevereiro 2018

		Segunda-feira 12/fev	Terça-feira 13/fev	Quarta-feira 14/fev	Quinta-feira 15/fev	Sexta-feira 16/fev
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	<b>CARNAVAL</b>	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 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 (1,6,7,10,12)		Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Carne de porco estufada com arroz branco(1,12)*				
		Salada de alface, tomate e cebola (12)				
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Clementina		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 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) Tremçoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

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

**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 08 | 19 a 23 fevereiro 2018

		Segunda-feira 19/fev	Terça-feira 20/fev	Quarta-feira 21/fev	Quinta-feira 22/fev	Sexta-feira 23/fev
<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 couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	<b>Prato</b>	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)*	Peixe vermelho assado no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*		
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-		
<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Pera	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	
<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 rijia 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 09 | 26 fevereiro a 02 março 2018**

		<b>Segunda-feira</b> 26/fev	<b>Terça-feira</b> 27/fev	<b>Quarta-feira</b> 28/fev	<b>Quinta-feira</b> 01/mar	<b>Sexta-feira</b> 02/mar
<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 feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	<b>Prato</b>	Almôndegas com esparguete cozido (carne de porco/vaca) (1,3,6,12)	Pescada frita com arroz de tomate (1,3,4,6,7,12)	Coxas de peru assadas no forno com puré de batata (1,7,12)	Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*	Pescada assada no forno com arroz de tomate (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com batatas cozidas (1,12)*	Legumes cozidos	
		Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Clementina	
<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.



# EMENTA



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

SEMANA 10 | 05 a 09 março 2018

		Segunda-feira 05/mar	Terça-feira 06/mar	Quarta-feira 07/mar	Quinta-feira 08/mar	Sexta-feira 09/mar
<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 lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Frango de assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (1,12)*	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)*
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Clementina
<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 rijia 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

*Diana Saraiva*

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

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

**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.