



# EMENTA

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

SEMANA 15 | 09 a 13 abril 2018

		Segunda-feira 09/abr	Terça-feira 10/abr	Quarta-feira 11/abr	Quinta-feira 12/abr	Sexta-feira 13/abr
<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 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 fritas e arroz branco (1,6,7,10,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,7,12)	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)
		Coelho estufado com arroz branco (1,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)			
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)		
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	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 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) 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 16 | 16 a 20 abril 2018

		Segunda-feira 16/abr	Terça-feira 17/abr	Quarta-feira 18/abr	Quinta-feira 19/abr	Sexta-feira 20/abr
<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)	Carapauzinho frito 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)	Peixe espada 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)	Lombinhos de pescada assados no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão)		
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de 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 17 | 23 a 27 abril 2018

		Segunda-feira 23/abr	Terça-feira 24/abr	Quarta-feira 25/abr	Quinta-feira 26/abr	Sexta-feira 27/abr
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	FERIADO	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 couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	<b>Prato</b>	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Grelhada mista de peixe com arroz de tomate (1,4,12)		Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Carne de porco cozida com batatas cozida (1,12)			Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	
		Salada de alface, tomate e cebola (12)			Salada de alface, tomate e beterraba (12)	
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	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 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 18 | 30 abril a 04 maio 2018

		Segunda-feira 30/abr	Terça-feira 01/mai	Quarta-feira 02/mai	Quinta-feira 03/mai	Sexta-feira 04/mai
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 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)
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e batatas cozidas (1,12,14)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (1,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Laranja
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 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*

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.