



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Semana 07	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	18/fev	
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de nabijas (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)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Ovos "mexidos" com salsichas e arroz branco (1,6,7,10,12)	Polvo assado no forno com batatas à murro (1,12,14)	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)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14)
		Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)*	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*					Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)*
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	Hortaliça cozida Banana	Salada de alface, beterraba e cebola (12) Clementina	Legumes cozidos Maçã assada/Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) Abacaxi	Legumes cozidos Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja
Semana 08	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	
Almoço	Sopa	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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve penca (1,3)
	Prato	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)	Feijoada (feijão, cenoura e couves) de lulas com arroz branco (1,12,14)	Chanfana de vitala com batatas cozidas (1,12)
		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)			Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (1,4,12)*	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)*
	Sobremesa	- Banana	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	- Pera	Salada de tomate e cebola (12) Clementina	Salada de alface, tomate e cebola (12) Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Cenoura e couves cozidas Kiwi	Salada de alface, tomate e cebola (12) Maçã
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	

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)

*Prato alternativo
 Responsável |

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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.



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Semana 09	26/fev	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	04/mar	
Almoço	Sopa	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)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)
	Prato	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)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Cozido à portuguesa (carne de porco, vaca, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)
		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)*	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-
	Sobremesa	Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)	Legumes cozidos	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-
	Banana	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Clementina	Banana	Laranja	
Semana 10	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	11/mar	
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)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Feijoada (carne 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)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12)
		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)*	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)*	Hortaliça cozida
	Sobremesa	-	-	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pera
	Banana	Maçã			Clementina		Laranja	
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	

LERGÉNIOS | 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) Molusco

*Prato alternativo

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

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.