



EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 11		11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar
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	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato	Almôndegas (carne de vaca/porco) com esparguete cozido (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Frango assado no forno com puré de batata (7,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)	Carapau grelhado com batatas assadas (4,12)	Vitela estufada com cenoura e arroz branco (12)
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Solha grelhada com arroz de tomate (4,12)	Frango assado no forno com batatas cozidas (12)				Carne de porco estufada com cenoura e arroz branco (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface,milho e cebola (6,9,12)	Legumes cozidos	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Clementina	Kiwi	Laranja
Semana 12		18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar
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)	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)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de polvo (12,14)	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e massa cozida (1,3,12)	Bacalhau à Braz (com batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (12)			Pescada assada no forno com batatas cozidas (4,12)		Bacalhau cozido com batatas e ovo cozido (3,4)
		–	–	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
	Sobremesa	Pera	Laranja	Leite creme (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Clementina	Banana	Kiwi	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) Tremço 14) Moluscos

*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.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		Sábado		Domingo	
Semana 13		25/mar		26/mar		27/mar		28/mar		29/mar		30/mar	
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 couve flor(1,3)		Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato	Ovos mexidos no forno com salsichas e arroz branco (1,3,6,7,9,12)		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)		Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	
		Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (12)								Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)			
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)		-		Salada de alface, couve roxa e cebola (12)		Legumes cozidos		Salada de alface, tomate e cebola (12)		-	
		Laranja		Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera		Maçã		Abacaxi		Banana		Pera	
												Clementina	
Semana 14		01/abr		02/abr		03/abr		04/abr		05/abr		06/abr	
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)		Sopa de feijão verde (1,3)		Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)		Sopa de couve coração (1,3)		Sopa de alho francês (1,3)		Sopa de brócolos (1,3)	
	Prato	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)		Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)		Robalo grelhado com batatas cozidas (4,12)		Frango estufado com ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)		Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)		Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (4,12)	
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)		Carne de porco estufada com arroz branco (12)						Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (4,12)			
	Sobremesa	-		Salada de alface, beterraba e cebola (12)		Hortaliça cozida		Salada de alface, tomate e cebola (12)		-		-	
		Pera		Laranja		Banana		Mousse de chocolate (1,3,7)/Maçã		Clementina		Maçã	
												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)	

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) Tremço 14) Moluscos

*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 Autônomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.