

EMENTA

Apoio Domiciliário



Semana 27		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		1/jul	2/jul	3/jul	4/jul	5/jul	6/jul	7/jul
Almoço	Sopa	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Feijão e couve-flor	Creme de cenoura	Horta	Alho-francês	Lavrador
	Prato	Filetes de pescada assados com salada russa (1,4)	Arroz de entrecosto com feijão vermelho	Bacalhau com natas (1,4,7)	Bifes de frango assados com massa (1,3)	Robalo assado com batata assada (4)	Perna de peru estufada com arroz primavera	Dourada assada com batata à murro (4)
		Tomate, milho e cebola		Alface, milho e cebola				
	Sobremesa	Banana	Laranja	Melância	Pera	Mousse de chocolate (7)	Banana	Nectarina
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 (1,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	

Semana 28		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		8/jul	9/jul	10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul
Almoço	Sopa	Espinafres	Legumes com feijão	Canja de galinha (1,3)	Creme de lentilhas com repolho	Juliana	Feijão-vermelho	Nabo e cenoura
	Prato	Chilli de carne picada com esparguete (1,3)	Bacalhau assado com cebolada e batata à murro (4)	Ovos mexidos com arroz de legumes (3)	Peixe vermelho assado com puré (4,7)	Frango de churrasco com arroz de cenoura	Solha assada com salada russa (4)	Feijoada com arroz branco (9,10,11,12)
		Carne de porco estufada com esparguete(1,3)						
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Melão	Banana	Pera	Nectarina	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 (1,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (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 rijia 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Apoio Domiciliário



Semana 29		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul
Almoço	Sopa	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes	Agrião	Grão e repolho
	Prato	Esparguete de atum com cogumelos (1,3,4,6)	Panados fritos com arroz de legumes (1)	Dourada grelhada com migas (feijão-frade, couve e broa) e batata cozida (1,3,4,6,7,8,11)	Cozido à Portuguesa (1,4,7)	Pescada estufada com batata cozida (4)	Favas estoiradas com carne de porco e arroz branco (9,10,11,12)	Bacalhau no forno com crosta de broa e batata à murro (1,3,4,6,7,8,11)
			Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz de legumes				Carne de porco estufada com arroz branco	
	Sobremesa	Alface, pepino e beterraba	Tomate, cenoura e cebola	Alface, cenoura e cebola	Hortaliça e cenoura cozida	Pudim (7)	Alface, cenoura e couve-roxa	Brócolos cozidos
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 (1,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	

Semana 30		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul	27/jul	28/jul
Almoço	Sopa	Feijão-verde	Abóbora com grão	Caldo-verde (9,10,11,12)	Creme de feijão com couve-flor	Repolho	Alho francês e ervilhas	Couve-coração
	Prato	Arroz à valenciana (2,3,4,6,12,14)	Perca assada com batata assada (4)	Perna de frango estufada com massa (1,3)	Abrótea com todos (3,4)	Lasanha de porco (4,6)	Meia desfeita de bacalhau (3,4)	Frango com limão assado e arroz de primavera
						Peixe-vermelho assado com massa (1,3,4)		
	Sobremesa	Alface, couve-roxa e cenoura	Cenoura cozida	Cenoura, milho e cebola	Cenoura e hortaliça cozida	Alface, pepino e cenoura	Alface, couve-roxa e cebola	Feijão-verde cozido
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 (1,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (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-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

EMENTA

Apoio Domiciliário



Semana 31		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		29/jul	30/jul	31/jul	1/ago	2/ago	3/ago	4/ago
Almoço	Sopa	Grão e agrião	Juliana	Feijão e repolho	Creme de cenoura com alho-francês	Lentilhas e espinafres	Couve penca	Creme espinafres e feijão
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão(1,2,3,4,6,8,9,10,11,12,13,14)	Rancho à Portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Maruca assada com migas (feijão-frade, couve e broa) e batata cozida (1,3,6,7,8,11)	Frango de churrasco com arroz branco e feijão preto	Massada de peixe (1,2,3,4,6,12)	Entrecosto assado com batata assada	Robalo assado com arroz de legumes (4)
		Pescada estufada com arroz de feijão (4)						
		Alface, cenoura e milho	Cenoura, couve-roxa e cebola	Gelatina	Alface, beterraba e pepino	Cenoura, tomate e cebola	Cenoura e couve-flor cozida	Brócolos cozidos
Sobremesa	Maçã	Nectarina	Melância	Banana	Laranja	Pera	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 (1,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	



Nutricionista Tânia da Costa Santos
Cédula Profissional 5711N

Tânia da Costa Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações