



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo | |
|--------------------------|---|--|---|---|--|--|---|--|
| Semana 47 | 19/nov | 20/nov | 21/nov | 22/nov | 23/nov | 24/nov | 25/nov | |
| Almoço | Sopa | Sopa de ervilhas e alho francês (1,3) | Sopa de espinafres (1,3) | Sopa de grão e couve branca (1,3) | Carja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3) | Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3) | Sopa de nabo (1,3) | Sopa de couve flor (1,3) |
| | Prato | Empadão de carne (carne de porco e vaca picada) e legumes (6,7,12) | Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12) | Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12) | Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12) | Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12) | Dourada grelhada com batatas assadas (4,7,12) | Feijoada (carne de porco, enchidos, cenoura, couves, feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12) |
| | | Carne de porco estufada com legumes e batatas cozidas (12) | Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,12) | Salada de alfaca, tomate e cebola (12) | Salada de tomate, milho e cebola | Hortaliça cozida | Salada de alfaca, tomate e cebola (12) | Legumes cozidos |
| | Sobremesa | — | — | — | — | — | — | — |
| | Pera | Laranja | Banana | Maçã assada/Maçã | Clementina | Diospiro | Laranja | |
| Semana 48 | 26/nov | 27/nov | 28/nov | 29/nov | 30/nov | 01/dez | 02/dez | |
| 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-nença (1,3) |
| | Prato | Esparguete com atum e legumes (1,3,4,12) | Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura e couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12) | Salmão grelhado com batatas assadas (4) | Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12) | Polvo assado no forno com puré de batata (1,7,12,14) | Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (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) | — | — | — | Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,12) | — | — |
| | Sobremesa | — | — | — | — | — | — | — |
| | Pera | Laranja | Arroz doce (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) 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,

Casinhãs 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 49 | | 03/dez | 04/dez | 05/dez | 06/dez | 07/dez | 08/dez | 09/dez |
| 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 ervilhas e couve flor(1,3) | Sopa de alho francês (1,3) | Sopa de couve penca (1,3) |
| | Prato | Rissóis carne/croquetes com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12) | 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) | Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12) |
| | | Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas (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) | - | Cenoura e couves cozidas |
| Laranja | | Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera | Maçã | Abacaxi | Banana | Pera | Clementina | |
| Semana 50 | | 10/dez | 11/dez | 12/dez | 13/dez | 14/dez | 15/dez | 16/dez |
| Almoço | Sopa | Sopa de feijão verde (1,3) | Sopa de feijão e couve lombarda (1,3) | Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) | Sopa de alho francês (1,3) | Sopa de grão e couve coração (1,3) | Sopa de couve penca (1,3) | Sopa de brócolos (1,3) |
| | Prato | Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4) | Vitela estufada com esparguete cozido (1,3,12) | Robalo grelhado com batatas assadas (4,12) | Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12) | Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas(4,12) | Massada de peru com cenoura e ervilhas (1,3,12) | Entrecosto assado no forno com arroz de cenoura (1,12) |
| | | Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) | Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12) | | | | | |
| | Sobremesa | - | Salada de alface, beterraba e cebola (12) | Hortaliça cozida | Salada de alface, tomate e cebola (12) | Hortaliça cozida | - | Salada de alface, tomate e cebola (12) |
| Pera | | Laranja | Banana | Mousse de lima (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) | 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) Tremeço 14) Molusco

*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.