



## Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Semana 15</b>	<b>09/abr</b>	<b>10/abr</b>	<b>11/abr</b>	<b>12/abr</b>	<b>13/abr</b>	<b>14/abr</b>	<b>15/abr</b>	
<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)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (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)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14)
		Coelho estufado com arroz branco (1,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4, 12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)
	<b>Sobremesa</b>	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	Hortaliça cozida Banana	Clementina	Maçã assada/Maçã	Abacaxi	Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja
<b>Semana 16</b>	<b>16/abr</b>	<b>17/abr</b>	<b>18/abr</b>	<b>19/abr</b>	<b>20/abr</b>	<b>21/abr</b>	<b>22/abr</b>	
<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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve-penca (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)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12)
		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 tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (1,4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)
	<b>Sobremesa</b>	- Banana	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	- Pera	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Cenoura e couves cozidas Kiwi	Salada de alface, tomate e cebola (12) Maçã
<b>Lanche da tarde**</b>	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	
<b>Semana 17</b>	<b>23/abr</b>	<b>24/abr</b>	<b>25/abr</b>	<b>26/abr</b>	<b>27/abr</b>	<b>28/abr</b>	<b>29/abr</b>	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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 nabijas (1,3)
	<b>Prato</b>	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Grelhada mista de peixe com arroz de tomate (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com batatas assadas (1,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	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 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, cebola e beterraba (12)	Legumes cozidos	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Clementina	Banana	Laranja	
<b>Semana 18</b>	<b>30/abr</b>	<b>01/mai</b>	<b>02/mai</b>	<b>03/mai</b>	<b>04/mai</b>	<b>05/mai</b>	<b>06/mai</b>	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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)
	<b>Prato</b>	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)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)
		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)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Laranja	Pera	Laranja	
<b>Lanche da tarde**</b>	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) Molusc

\*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.