



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		21-out	22-out	23-out	24-out	25-out	26-out	27-out
Semana 43	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,1)	Empadão de peixe e legumes (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Dourada grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas (12)
		Bifes de peru grelhados com arroz branco (12)	Pescada estufada com batatas cozidas (4,12)	Salada de alface, beterraba e cebola	Hortaliça e cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Laranja	Maçã assada/Maçã	Abacaxi	Pera	Laranja
		Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera					
Semana 44	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de lentilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (3,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,12)	Bacalhau à Braz (batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Perca assada no forno com batatas à murro (4,12)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (12)
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com legumes e massa cozida (1,3,12)	Pescada cozida com batatas cozidas (4,12)	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada assados no forno com arroz branco (4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (12)
	Sobremesa	Cenoura cozida	-	Pera	Mousse de chocolate (1,3,7,12)/Pera	Clementina	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
		Banana	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)	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.133/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 45		04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)
	Prato	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia, pickles) (12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batata e ovo cozido (3,4,12)	Arroz de pato (12)	Seriolela assada com batatas assadas (4,12)	Cozido à portuguesa (carne de vaca, porco, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)
		Carne de porco estufada com batatas cozidas (12)						
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-
Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Pera	Abacaxi	Banana	Clementina	
Semana 46		11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Filetes de peixe fritos com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Salmão grelhado com batatas assadas no forno (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) (3,4)	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas (12)	Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (4,12)				
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
Sobremesa	Pera	Maçã	Clementina	Banana	Arroz doce (1,3,7,12)/Pera	Kiwi	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)

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) Tremeço 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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1