



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo				
Semana 23	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun	08/jun	09/jun	10/jun				
Almoço	Sopa	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 lentilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)			
	Prato	Massa com salsichas e fiambre (1,3,6,7,10,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru panados fritos com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Favas estufadas com bacon e chouriço e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Feijoada (cenoura, couves e feijão) de leitão e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)			
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1,3,12)		Frango estufado com arroz branco (1,12)			Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz		
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, beterraba e cebola (12)		Salada de alface, tomate e cebola (12)			Legumes cozidos		
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Pera	Morangos	Laranja				
Semana 24	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun	17/jun				
Almoço	Sopa	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)			
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e puré de batata (1,7,12)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,7,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Polvo estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12)			
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)		Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)					Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (1,4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, tomate e cebola (12)					Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Morangos	Pudim (1,3,7)/Pera	Laranja	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

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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	
Semana 25	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun	23/jun	24/jun	
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	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)	Carapau grelhado com batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz branco e feijão preto (1,3,6,7,9,10,12)
		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,6,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)					
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Laranja	Banana	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melancia	Banana	Laranja	
Semana 26	25/iun	26/iun	27/iun	28/iun	29/iun	30/iun	01/iul	
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês (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 lentilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de lulas (1,2,4,12,14)	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)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)
		Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (1,12)			Solha grelhada com arroz de tomate (1,4,12)	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	
	Sobremesa	-	-	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
	Banana	Maçã	Leite creme (1,3,7)/Pera	Morangos	Laranja	Pera	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	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

** 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.