

EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário

SEMANA 42		Segunda-feira 18-out	Terça-feira 19-out	Quarta-feira 20-out	Quinta-feira 21-out	Sexta-feira 22-out	Sábado 23-out	Domingo 24-out
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de feijão e couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião	Sopa de couve penca	Sopa de curgete e cenoura
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,3,4,6,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)	Dourada grelhada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3,12)	Arroz de peixe (4,14)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com abrótea cozida (1,3,4,12)	*Costeletas de porco grelhadas com arroz branco		*Coxas de frango cozidas com massa espiral (1,3)	*Maruca cozida com batata cozida (4)		
	-	Salada mista	Feijão Verde	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Brócolos
Sobremesa	Laranja	Mousse de chocolate (3,5,7) / Maçã	Uvas	Maçã	Banana	Pera	Kiwi	
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 fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	
SEMANA 43		Segunda-feira 25-out	Terça-feira 26-out	Quarta-feira 27-out	Quinta-feira 28-out	Sexta-feira 29-out	Sábado 30-out	Domingo 31-out
A I M O Ç O	Sopa	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	Prato	Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3,12)	Salada de Atum com feijão frade (atum, batata cozida, ovo cozido e cenoura) (3,4)	Frango de churrasco com arroz primavera	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Carne de porco estufada com arroz e feijão (12)	Robalo grelhado com batata cozida (4)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)
			*Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)					
	-	Cebola e Salsa	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Hortaliça cozida	Salada mista	
Sobremesa	Banana	Gelatina / Maçã	Melão	Laranja	Uvas	Laranja	Aletria (1,3,6,7,8,12) / 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 fiambre (1,6,7)	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) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos
*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário

SEMANA 44		Segunda-feira 01-nov	Terça-feira 02-nov	Quarta-feira 03-nov	Quinta-feira 04-nov	Sexta-feira 05-nov	Sábado 06-nov	Domingo 07-nov
A l i m o ç o	Sopa	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de couve coração	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão e couve penca	Sopa de feijão verde
	Prato	Perca à lagareiro com batata a murro (4)	Rojões com batatas cozida	Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4)	Frango assado com limão e arroz de ervilhas (12)	Rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14)	Carne de porco cozida com chouriça cozida, cenoura, couves e batata cozida (1,3,6,7,10,12)	Bacalhau à Brás (3,4,12)
			*Galinha cozida com batatas cozidas	*Lombos de pescada no forno com arroz de ervilhas (3,4)		*Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (4)		
	Sobremesa	Brócolos e Cenoura Cozida	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	-	Salada mista
		Melão	Gelatina/ Maçã	Banana	Melancia	Melão	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 fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)
SEMANA 45		Segunda-feira 08-nov	Terça-feira 09-nov	Quarta-feira 10-nov	Quinta-feira 11-nov	Sexta-feira 12-nov	Sábado 13-nov	Domingo 14-nov
A l i m o ç o	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alface	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	Prato	Feijoada transmontana (carnes, enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau assado no forno com puré de batata (4,7)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Carapau grelhado com batatas a murro (4)	Lasanha de carne de vaca/porco (1,3,7,12)	Dourada grelhada com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco com arroz branco (12)
			*Carne de porco cozida com cenoura e couves e arroz branco (12)			*Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)		
	Sobremesa	Salada mista	Salada mista	Salada mista (12)	Feijão Verde	Salada mista (12)	Hortaliça Cozida	Salada mista
		Banana	Pera	Melão	Laranja	Melancia	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 fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)

*Prato alternativo | ALERGÉNICOS | 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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.