

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 38 | 20 a 24 setembro 2021

		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com filetes de pescada no forno (4)	Cozido à portuguesa (1,3,6,7,9,10,12,13)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango assado com limão e arroz de cenoura (12)	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com pescada cozida (4)				Maruca cozida com brócolos e batatas cozidas (4)
		-	-	Feijão Verde	Salada mista (12)	-
Sobremesa	Laranja	Gelatina/Maçã	Abacaxi	Uvas	Melão	
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (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) Tremeço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 39 | 27 setembro a 1 outubro 2021

		Segunda-feira 27-set	Terça-feira 28-set	Quarta-feira 29-set	Quinta-feira 30-set	Sexta-feira 01-out
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A l 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
	Prato	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca no forno com puré de batata (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Arroz de marisco (1,2,4) *Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (4)	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12) * Bife de peru grelhado com massa cozida (1,3)
		-	Couve-flor e Cenoura	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina / Maçã	Melão	Laranja	Melancia
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá 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

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 40 | 4 a 8 outubro 2021

		Segunda-feira 04-out	Terça-feira 05-out	Quarta-feira 06-out	Quinta-feira 07-out	Sexta-feira 08-out
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A I M O Ç O	Sopa	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de couve coração	Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4)	Coxas de frango no forno com esparguete (1,3,12)	Salmão no forno com batatas à murro (4)	Grelhada mista com arroz e feijão preto (6,13)	Solha frita com arroz de tomate (1,4)
		* Abrótea cozida com todos (batatas, ovos e hortaliça) (3,4)	* Coxas de frango cozidas com esparguete (1,3,)			*Solha grelhada com arroz de tomate (4)
		Cenoura cozida	Salada mista (12)	Brócolos	Salada mista (12)	Salada mista (12)
Sobremesa	Uvas	Gelatina/ Maçã	Banana	Melancia	Abacaxi	
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá 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

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 41 | 11 a 15 outubro de 2021

		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 13-out	Quinta-feira 14-out	Sexta-feira 15-out
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
A 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
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau com Natas (4,7,8)	Frango de churrasco com arroz de legumes	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)
		*Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	*Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)			
		Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
Sobremesa	Banana	Pudim (1,3,5,7)/ Pera	Melão	Laranja	Melancia	
Lanche da tarde**		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá 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.

