



# EMENTA

## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 47 | 18 a 22 novembro 2019

		Segunda-feira 18-nov	Terça-feira 19-nov	Quarta-feira 20-nov	Quinta-feira 21-nov	Sexta-feira 22-nov
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Rissóis fritos com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Robalo grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz branco (12)
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura (12)		
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Abacaxi	Banana	Clementina	
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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 |

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.



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 48 | 25 a 29 novembro 2019

		Segunda-feira 25-nov	Terça-feira 26-nov	Quarta-feira 27-nov	Quinta-feira 28-nov	Sexta-feira 29-nov
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	<b>Prato</b>	Esparguete com atum (1,3,4,12)	Carne de vaca/porco estufada com cenoura e ervilhas e puré de batata (7,12)	Pescada frita com arroz de feijão (1,3,4,7,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Peixe espada assado no forno com batatas cozidas e molho verde (4)
		Maruca cozida batatas e hortaliça cozida (4,12)	Carne de porco estufada com batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)		
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e ervilhas cozidas	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)		
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Pera	Pudim (1,3,7)/Pera	Laranja	
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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

**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.



# EMENTA



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 49 | 02 a 06 dezembro 2019

		Segunda-feira 02-dez	Terça-feira 03-dez	Quarta-feira 04-dez	Quinta-feira 05-dez	Sexta-feira 06-dez
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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)
	<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e arroz branco (1,3,7,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)
		Bifinhos de frango estufados com arroz branco (12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne porco estufada com cenoura e couves e massa cozida (1,3,12)		
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Pera	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Maçã	Clementina	Abacaxi	
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**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.



# EMENTA



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 50 | 09 a 13 Dezembro 2019

		Segunda-feira 09-dez	Terça-feira 10-dez	Quarta-feira 11-dez	Quinta-feira 12-dez	Sexta-feira 13-dez
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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)
	<b>Prato</b>	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)
		Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (12)			Solha grelhada com arroz de tomate (1,4,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Leite creme (1,3,7)/Pera	Clementina	
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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

**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.