



EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 43 | 22 a 26 outubro 2018

		Segunda-feira 22/out	Terça-feira 23/out	Quarta-feira 24/out	Quinta-feira 25/out	Sexta-feira 26/out
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	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) (3,4)	Bifes de peru panados com arroz branco (1,3,6,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru estufados com arroz branco (1,12)		
		—	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Uvas	
Lanche da tarde**		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) Tremço 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.



EMENTA

Centro de Dia | Centro de Convívio**

SEMANA 44 | 29 outubro a 02 novembro 2018

		Segunda-feira 29/out	Terça-feira 30/out	Quarta-feira 31/out	Quinta-feira 01/nov	Sexta-feira 02/nov
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,12)	Feijoada (carne e enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12,13)	Salmão grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com cenoura, couves e arroz branco (12,13)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
	Sobremesa	-	-	Mousse de chocolate (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melão	Banana
Lanche da tarde**		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 45 | 05 a 09 novembro 2018

		Segunda-feira 05/nov	Terça-feira 06/nov	Quarta-feira 07/nov	Quinta-feira 08/nov	Sexta-feira 09/nov
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Grelhada mista de carne com salsicha fresca com arroz branco e feijão preto (1,3,6,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifinhos de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Pataniscas de bacalhau fritas com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com ervilhas e puré de batata (7,12)
		Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto (12,13)			Arroz de bacalhau (4,12)	
	Salada	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Pera	Banana	
Lanche da tarde**		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) Tremçoço 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 46 | 12 a 16 novembro 2018

		Segunda-feira 12/nov	Terça-feira 13/nov	Quarta-feira 14/nov	Quinta-feira 15/nov	Sexta-feira 16/nov
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4)	Almôndegas (carne de vaca/porco) com esparguete cozido (1,3,6,7,9,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e milho de natas) (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)
	Sobremesa	- Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	- Banana	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12) Pudim (1,3,7)/Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) Abacaxi
Lanche da tarde**		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 rijia 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.