



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Semana 43	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	
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)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12) Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru panados com arroz branco (1,3,6,12) Bifes de peru estufados com arroz branco (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12) Carne de porco assada no forno com batatas cozidas (1,12)
		-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Uvas	Pera	Laranja
Semana 44	29/out	30/out	31/out	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	
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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve-penca (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,12) Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12,13) Frango estufado com cenoura, couves e feijão e arroz branco (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)	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (4,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Mousse de chocolate (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melão	Banana	Uvas	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 n.º 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 45	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	
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)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Grelhada mista de carne com salsicha fresca com arroz branco e feijão preto (1,3,6,12) Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto (12,13) Salada de alface, tomate e cebola (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) Arroz de bacalhau (4,12)	Frango estufado com ervilhas e puré de batata (7,12)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (12,14) Lombinhos de pescada estufados com cenoura e ervilhas e arroz branco (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)
	Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Pera	Banana	Abacaxi	Clementina
				Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-
Semana 46	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	
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)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (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 mlho de natas) (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Vitela assada no forno com arroz branco (1,12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Pudim (1,3,7)/Maçã	Abacaxi	Maçã	Laranja
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
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)	

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) Tremoço 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 n.º 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.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193

Latitude: 8.457312

Página 1 de 1