



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Semana 27	02/jul	03/jul	04/jul	05/jul	06/jul	07/jul	08/jul	
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	
	Prato	Rissóis com arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4, 7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14)
		Bites de peru grelhados com arroz branco (1,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4, 12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Melancia	Maçã assada/Maçã	Morangos	Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Banana	Laranja					Laranja	
Semana 28	09/jul	10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul	15/jul	
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e molho de natas) (1,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (1,4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada assados no forno com arroz branco (1,4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pera	Melão	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e couves cozidas	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Banana	Laranja			Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Nectarina	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

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Semana 29	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul	22/jul	
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de nabijas (1,3)
	Prato	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	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)
		Carne de porco cozida com batatas cozida (1,12)						
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, cebola e beterraba (12)	Legumes cozidos	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Nectarina	Banana	Laranja	
Semana 30	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul	27/jul	28/jul	29/jul	
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e cenoura e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)
			Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12)	Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)				
	Legumes cozidos	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	
Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja	Melão	Pudim (1,3,7)/Pera	Pera	Morangos	
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) Tremeço 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 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.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193

Latitude: 8.457312

Página 1 de 1