

EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário

SEMANA 38		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set	Sábado 25-set	Domingo 26-set
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	Sopa de couve penca	Sopa de feijão e couve-flor
	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)	Vitela assada no forno com puré de batata (7,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com pescada cozida (4)				*Maruca cozida com brócolos e batatas cozidas (4)	* Frango assado no forno com batatas cozidas e ervilhas (7,12)	
	-	-	Feijão Verde	Salada mista	-	Salada mista	Hortaliça Cozida	
Sobremesa	Laranja	Gelatina/Maçã	Abacaxi	Uvas	Melão	Banana	Kiwi	
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 fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)
SEMANA 39		Segunda-feira 27-set	Terça-feira 28-set	Quarta-feira 29-set	Quinta-feira 30-set	Sexta-feira 01-out	Sábado 02-out	Domingo 03-out
A I 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	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	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 (12)	Arroz de marisco (1,2,4)	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batata cozida (4)	Chanfana de borrego com batata assadas e arroz (12)
		-	Couve-flor e Cenoura	Salada mista	-	*Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (4)	* Bife de peru grelhado com massa cozida (1,3)	*Frango assado com batatas assadas e arroz (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina/ Maçã	Melão	Laranja	Melancia	Laranja	Melão
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 fiambre (1,6,7)	Leite 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) 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

Serviço de Apoio Domiciliário

SEMANA 40		Segunda-feira 04-out	Terça-feira 05-out	Quarta-feira 06-out	Quinta-feira 07-out	Sexta-feira 08-out	Sábado 09-out	Domingo 10-out
A l i m e n t a	Sopa	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de couve coração	Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão e couve penca	Sopa de feijão verde
	Prato	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4,12)	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)
		* Abrótea cozida com todos (batatas, ovos e hortaliça) (3,4)	* Coxas de peru cozidas com esparguete (1,3,)			Solha grelhada com arroz de tomate (4)		
	Sobremesa	Cenoura cozida	Salada mista	Brócolos	Salada mista	Salada mista	-	Salada mista
		Uvas	Gelatina/ Maçã	Banana	Melancia	Melão	Laranja	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 fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)
SEMANA 41		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 15-set	Quinta-feira 16-set	Sexta-feira 17-set	Sábado 18-set	Domingo 19-set
A l i m e n t a	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	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	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 (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco recheado com alheira com arroz de legumes (1,12)
		*Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	*Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)					
	Sobremesa	Salada mista	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)	Hortaliça Cozida	Salada mista (12)
		Banana	Pudim (1,3,5,7)/ Pera	Melão	Laranja	Melancia	Kiwi	Laranja
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 fiambre (1,6,7)	Leite 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) Tremeço 14) Moluscos

*Prato alternativo

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.