



## Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Semana 47</b>	<b>18-nov</b>	<b>19-nov</b>	<b>20-nov</b>	<b>21-nov</b>	<b>22-nov</b>	<b>23-nov</b>	<b>24-nov</b>	
<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)	Carja de gaimna (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (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)	Carapau assado no forno com batatas assadas (4,12)	Carne de porco estufada com favas, bacon e chouriço e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura(12)				Carne de porco com arroz branco (12)
	<b>Sobremesa</b>	Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Abacaxi	Banana	Clementina	Pera	Laranja	
<b>Semana 48</b>	<b>25-nov</b>	<b>26-nov</b>	<b>27-nov</b>	<b>28-nov</b>	<b>29-nov</b>	<b>30-nov</b>	<b>01-dez</b>	
<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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve penca (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)	Potas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (12)
		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 tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (4,12)
	<b>Sobremesa</b>	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e ervilhas cozidas	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Cenoura e couves cozidas	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Pera	Pudim (1,3,7)/Pera	Laranja	Maçã	Clementina	
<b>Lanche da tarde**</b>	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) Tremeço 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.133/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	
<b>Semana 49</b>	<b>02-dez</b>	<b>03-dez</b>	<b>04-dez</b>	<b>05-dez</b>	<b>06-dez</b>	<b>07-dez</b>	<b>08-dez</b>	
<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)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de feijão e nabo (1,13)
	<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)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco assada no forno com arroz branco (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)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Pera	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Maçã	Clementina	Abacaxi	Banana	Laranja	
<b>Semana 50</b>	<b>09-dez</b>	<b>10-dez</b>	<b>11-dez</b>	<b>12-dez</b>	<b>13-dez</b>	<b>14-dez</b>	<b>15-dez</b>	
<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)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de feijão verde (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)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Pota assada no forno com batatas à murro (4,12,14)
		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)	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (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)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Leite creme (1,3,7)/Pera	Clementina	Pera	Laranja	
<b>Lanche da tarde**</b>	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)	

ERGÉNIOS | 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

\*\* 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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1