



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 26 : de 27 de Junho a 3 de Julho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Abóbora com brócolos	Arroz de polvo (14) com salada de alface e tomate	Perca grelhada (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Juliana	Estufado de carne de vaca com grão e massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Pudim (3,7)/ Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão-verde	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6,8) e salada de alface e beterraba ralada	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e salada de alface e beterraba ralada	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Legumes	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)	Pernas de frango simples com arroz de cenoura e legumes salteados	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Lombardo	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) com salada de tomate e pepino (4)	Abrótea cozida (4) com batata e macedónia de legumes	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Tomate	Favas guisadas com chouriço (1,6,12) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Puré de cenoura	Red fish (4) no forno com batata assada e salada de alface	Red fish (4) simples no forno com batata assada e salada de alface	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**  
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 27 : de 4 a 10 de Julho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Juliana	Almondegas com massa e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Espinafres	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e cenoura raladas (1,3,4,5,6)	Perca(4) assada com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão com nabiça	Empadão de carne com arroz e salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de cenoura	Pescada estufada com tomate e delícias do mar com batata (1,2,3,4,6) e salada de tomate e pepino	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão-verde cozido	Maçã assada/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Legumes	Carne vaca guisada com esparguete	Carne de vaca cozida co esparguete	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Alface	Filetes no forno com batata no forno e salada de tomate	Filetes no forno com batata no forno	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Juliana	Pá de Porco assada com arroz e salada de alface e tomate	Pá de Porco assada com arroz	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**  
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas





# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 28 : de 11 a 17 de Julho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Agrião	Red-fish no forno com batatinha assada, feijão-verde e cenoura cozidos (4)	Red-fish no forno com batatinha assada, feijão-verde e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Grão	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e rabanetes (1)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e rabanetes (1)	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão-verde	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de abóbora	Mão de vaca com grão (1,6,7,12) e couve lombarda	Carne de vaca cozida com massa macarrão (1) e salada de alface e beterraba	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Caldo Verde	Bacalhau Espiritual (4) e salada de tomate e cenoura	Bacalhau cozido com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Camponesa	Carne porco á Portuguesa	Bife de peru grelhado com batata e salada de alface	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Brócolos	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**  
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 29 : de 18 a 24 de Julho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Alho francês	Coxas de frango assadas com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)	Coxas de frango assadas simples com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Espinafres	Empadão de pescada (com puré de batata) e legumes salteados (1,4,7,8)	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Juliana	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne (1) e salada de alface e tomate	Bifes de peru grelhados com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de ervilhas	Filetes (4) fritos com arroz de feijão e salada de couve roxa e cenoura	Filete no forno com batata cozida e feijão-verde cozido	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Nabiças	Bifinhos de porco de cebolada com esparguete (1) e salada de pepino e tomate	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Legumes	Tentáculos de pota (14) guisados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Favas	Coelho à caçador com batata frita e salada de alface (5,6)	Coelho simples estufado com batata cozida e salada de alface (1,3,7)	Fruta da época

**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. Tremeços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**  
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 30 : de 25 a 31 de Julho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Cenoura com brócolos	Filetes de pescada (4) no forno com batata e brócolos cozidos	Filetes de pescada (4) no simples forno com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Feijão encarnado com couve	Ovos (3) escalfados com ervilhas e salada de alface	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Puré de courgette	Pescada gratinada (1,4,7) no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura	Pescada cozida (4) com batata cozida, couve-flor e cenoura	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Macedónia de legumes	Feijoada à transmontana (1,6,12) com arroz branco e couve lombarda e cenoura	Cozido simples (carne de vaca cozida com batata, cenoura e couve lombarda)	Maçã assada / Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Agrião	Massada de peixe (4) com salada de alface e cenoura ralada	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Grão	Frango corado com arroz de pimentos e salada de tomate	Frango corado com arroz branco e salada de tomate	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Juliana	Lulas guisadas com puré de batata (6,12) e salada de alface e tomate	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época

**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. Tremeços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**  
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas