



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 31 : de 1 a 7 de Agosto de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Brócolos e couve-flor	Carne de vaca estufada com ervilhas, esparguete e salada de alface e pepino (1)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e feijão-verde	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
Quarta Feira	Juliana	Frango assado no forno com massa penne (1,3) e salada de alface e tomate	Perna de frango simples com massa penne (1,3) e salada de alface e tomate	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Quinta Feira	Nabiças	Filetes de pescada fritos (1,3,4) com arroz de tomate, salada de alface e beterraba	Filetes de pescada (4) no forno simples com batata, cenoura e brócolos	Fruta da época
Sexta Feira	Legumes	Jardineira de vitela com salada de tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com batata cozida, cenoura e lombardo cozido	Fruta da época
Sábado	Creme de ervilhas	Bacalhau com natas (1,4,7) e couves de bruxelas cozidas	Solha grelhada com batata cozida e couves de bruxelas cozidas (4)	Fruta da época
Domingo	Feijão-verde	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface (1,3,7,12)	Perna de frango grelhada com arroz branco e salada de alface	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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 32 : de 8 a 14 de Agosto de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Salada de atum (4) com feijão frade, ovo (3), batata, cenoura e brócolos cozidos	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com espinafres	Filetes de pescada (4) no forno com ervas aromáticas com batata e couve-flor e cenoura cozidos	Filetes de pescada (4) simples no forno com batata, cenoura e couve-flor cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão verde	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de cenoura e pepino	Carne de vaca cozida com massa fusilli tricolor (1,3) e couve lombarda cozida	Mousse de chocolate (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Bacalhau à brás (1,3,4,5,6) com salada de alface e cenoura ralada	Salmão (4) grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	Fruta da época
Sábado	Caldo-verde	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
Domingo	Primavera	Lulas estufadas (14) com batata cozida e salada de tomate e pepino	Carapaus (4) grelhadas com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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 33 : de 15 a 21 de Agosto de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Empadão de carne de vaca com salada de alface, tomate e pepino	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Massada de peixe (1,4) com salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de abóbora	Pernas de frango assadas com massa esparguete (1,3) e salada de alface e cenoura	Hamburguer de aves grelhado com arroz de milho (6) e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quinta Feira	Ervilhas	Pescada no forno com pimentos e batatinha assada (4) e salada de alface e beterraba ralada	Perca grelhada com batata cozida (4) e salada de alface e beterraba ralada	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com lombardo	Vitela estufada com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve-flor cozida	Fruta da época
Sábado	Favas	Jardineira de lulas (14) e salada de pepino	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Domingo	Juliana	Carne de porco guisada com arroz de lombardo e salada de alface	Bifes de frango grelhados com massa farfalle (1,3) e couve coração cozida	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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 34 : de 22 a 28 de Agosto de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alho francês	Meia desfeita de bacalhau (3,4) e brócolos cozidos	Bacalhau (4) cozido com batata, e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Caldo-verde	Rolo de carne (1,6,12) no forno com massa farfalle (1,3) e salada de alface, tomate e cenoura	Bife de frango grelhado com massa farfalle (1,3) e macedónia de legumes	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Filetes de pescada no forno com limão com puré de batata (1,3,4,7,12) e salada de alface e pepino	Pescada (4) cozida com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão	Perna de peru no forno com alecrim e massa macarrão (1,3) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com massa macarrão (1,3) e couve lombarda cozida	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Sopa de peixe (2,4)	Arroz de peixe (abrótea) com delícias do mar (1,2,3,4,6) e salada de alface	Abrótea cozida (4) com batata cozida, cenoura e couve-flor	Fruta da época
Sábado	Legumes	Isclas à portuguesa com batata e salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1,3) e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Alface	Carapauzinhos (1,3,4) fritos com arroz de tomate e salada de alface	Peixe-espada (4) grelhado com batata cozida e salada de alface	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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 35 : de 29 de Agosto a 4 de Setembro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia	Frango estufado com massa fusilli (1) e salada de alface, tomate e cenoura	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) e couve coração cozida	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) e salada de alface e pepino (4)	Redfish cozido com batata cozida (4) e couve-flor cozida	Pudim (1,3,7) / Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Jardineira de vitela e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com nabiça	Bacalhau espiritual (1,4,7) e salada de alface e beterraba	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Pá de porco no forno com arroz de coentros e salada de tomate, cenoura e pepino	Frango cozido com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Puré de favas	Pota à lagareiro com migas de couve e broa (1) salada de alface	Perca (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Juliana	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1,3) e brócolos cozidos	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