Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 45 : de 4 a 10 de Novembro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Tentáculos de pota à lagareiro (14) com salada de alface e cenoura	Solha grelhada (4) com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Puré de abóbora	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Carne de vaca cozida com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão	Medalhões de pescada no forno com puré de batata (1,4,7) e macedónia de legumes	Medalhões de pescada simples (4) com batata e macedónia de legumes	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Pudim (1,3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Massada de peixe (1,4) com salada de alface e beterraba	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época
Sábado	Juliana	Arroz de coelho com salada de tomate e pepino	Arroz de coelho simples com salada de tomate e pepino	Fruta da época
Domingo	Tomate	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Maruca cozida (4) com batata, cenoura e grelos de couve cozidos	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.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à politica 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 46 : de 11 a 17 de Novembro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alho francês	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e courgete, cenoura e pimentos salteados	Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Terça Feira	Nabiças	Bacalhau com natas (1,3,4,5,6,7) e salada de alface e cenoura	Bacalhau cozido (4) com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Ervilhas	Perna de peru no forno com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Perna de peru assada simples com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Abóbora com couve	Caldeirada de peixe (maruca, cação, raia) (4) com salada de alface e cenoura	Pescada cozida (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Arroz de pato com salada de alface e pepino	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino	Fruta da época
Sábado	Favas	Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), cenoura e curgete salteados	Solha no forno simples com limão, com batata e macedónia de legumes (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde (6,7)	Frango guisado com cenoura e ervilhas e massa penne (1) com salada de tomate	Hamburguer de aves grelhado com massa penne (1) e salada de tomate	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.Tremoços 14.Moluscos

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

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

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 47 : de 18 a 24 de Novembro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Arroz de peixe (escamudo e pescada) (4) e salada de alface e rabanetes	Arroz de peixe simples (4) com salada de alface e rabanetes	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Carne de vaca guisada com massa esparguete (1,3) e salada de alface, milho e cenoura	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e salada de alface e pepino	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Quarta Feira	Puré de courgette	Filetes de pescada fritos (1,3,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface e pepino	Filetes de pescada simples (4) no forno com batata cozida e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Espinafres	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e beterraba	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Jardineira de lulas (14) e salada de alface e couve-roxa	Maruca cozida (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Sábado	Legumes	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface	Febras grelhadas com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Domingo	Peixe (1,4,9)	Carapaus assado com batata cozida e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de 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.Tremoços 14.Moluscos

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

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

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 48 : de 25 de Novembro a 1 de Dezembro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de alho-francês	Ovos escalfados com ervilhas e salada de tomate e pepino (3)	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Empadão de atum (puré de batata) (1,4,7) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda cozida (6,12)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Couve lombarda	Redfish assado (4) com batata doce assada e brócolos e couve-flor cozidos	Redfish cozido (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão-verde e cenoura	Frango estufado com massa fusilli tricolor (1,3) com salada de alface e tomate	Frango cozido com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (3)	Fruta da época
Sábado	Brócolos e couve-flor	Massada de bacalhau (1,3,4) com salada de alface	Maruca cozida (4) com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Domingo	Feijão	Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface (5,6)	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) 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 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 politica de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

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