



## Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

### EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 27 : de 1 a 7 de Julho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Brócolos	Arroz de aves com salada de alface, pepino e milho	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Espinafres	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e cenoura raladas (1,3,4,5,6)	Salmão (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Alho-francês	Empadão de carne de vaca (arroz) e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de legumes e salada de alface e tomate	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	Pudim (1,7) Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Ervilhas	Frango assado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Frango corado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Agrião	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Juliana	Lombo de porco no forno com massa fusilli (1) e salada de couve roxa e cenoura	Perna de peru simples no forno com massa fusilli (1) e salada de alface	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 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 28 : de 8 a 14 de Julho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Brócolos	Redfish assado no forno com batatinha assada, brócolos e cenoura cozidos (4)	Redfish assado simples com batata cozida e brócolos e cenouras 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 (1) e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Espinafres	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de abóbora	Carne 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	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Alface	Arroz de atum (4) e salada de tomate e cenoura	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Camponesa	Pá de porco estufada com puré de batata (1,3,7) e salada de alface	Bife de peru grelhado com massa fusilli (1) e salada de alface	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Brócolos	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Linguado 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.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 29 : de 15 a 21 de Julho de 2024

	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	Solha (4) frita com arroz de feijão e salada de couve roxa e cenoura	Solha (4) grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido	Maçã assada / 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	Empadão de pescada (com puré de batata) e legumes salteados (1,4,7,8)	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Brócolos	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate	Carne de vaca cozida com massa penne (1) e salada de pepino e tomate	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Legumes	Tentáculos de pota (14) guisados com arroz branco 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.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 30 : de 22 a 28 de Julho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Cenoura com brócolos	Peixe-espada no forno com limão, batatinha assada, brócolos e cenoura cozidos (4)	Peixe espada grelhado com batata cozida e brócolos e cenouras cozidos (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Feijão encarnado com couve	Ovos (3) escalfados com ervilhas e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Espinafres	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 arroz, 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	Maruca (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	Salmão 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.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 31 : de 29 de Julho a 4 de Agosto de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Brócolos e couve-flor	Carne de porco à portuguesa com salada de alface e pepino	Bife de peru grelhado com massa farfalle (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Feijão com lombardo	Arroz de abrótea (4) e salada de tomate	Perca grelhada (4) com batata, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Juliana	Frango assado no forno com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Perna de frango simples com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Espinafres	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	Leite creme (3,7) / Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Legumes	Jardineira de vitela com salada de tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com batata cozida, cenoura e lombardo cozido	Fruta da época
<b>Sábado</b>	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
<b>Domingo</b>	Feijão-verde	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface (1,3,7,12)	Peito de frango estufado simples com arroz branco 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