



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 13 : de 2 a 8 de Maio de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve-flor	Medalhões de pescada (4) no forno com batata, couve lombarda e cenoura cozidas	Medalhões de pescada (4) simples no forno com batata, couve lombarda e cenoura cozidas	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Mão de vaca com grão, arroz branco e salada de alface e pepino (6,7,12)	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6,8) e salada de tomate e rabanetes	Bacalhau cozido (4) com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quinta Feira	Caldo-verde	Lombo de porco no forno com arroz de legumes e salada e alface, pepino e beterraba	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e beterraba	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com couve portuguesa	Pescada estufada com puré de batata (1,3,7) e macedónia de legumes	Perca (4) grelhada com batata cozida e macedónia de legumes	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sábado	Alho francês	Frango corado com oregãos e massa esparguete (1,3) com salada de alface e beterraba	Frango assado simples com massa esparguete (1,3) e salada de alface e beterraba	Fruta da época
Domingo	Juliana	Caldeirada de peixe (1,3,4) com salada de alface	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	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.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 14 : de 9 a 15 de Maio de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Rancho de carne com lombardo e salada de alface e cenoura ralada (1)	Carne de vaca cozida com massa macarrão e salada de alface e cenoura ralada	Fruta da época
Terça Feira	Lentilhas	Arroz de bacalhau(4) com salada de alface, tomate e rabanetes	Peixe-espada (4) grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Frango assado com massa esparguete (1) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Frango assado simples com massa esparguete (1) e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de legumes	Abrótea (4) estufada com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e lombardo e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e lombardo e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1)	Perna de peru no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	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.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 15 : de 16 a 22 de Maio de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de Abóbora	Atum (4) com feijão frade, ovo (3), batata, brócolos e cenoura cozida	Salmão (4) grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	Fruta da época
Terça Feira	Brócolos e couve-flor	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Pudim (3,7)/ Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com nabiça	Redfish (4) no tacho com massa cotovelinhos (1,3) e cenoura e salada de alface e pepino	Maruca (4) cozida com batata, brócolos e nabo cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa fusilli com salada de cenoura e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) com salada de cenoura e pepino	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Agrião	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com arroz de tomate e salada de alface e tomate	Perca (4) grelhada com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Sábado	Caldo verde (1,6)	Feijoada de coelho com salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Nabiça	Jardineira de lulas (14)	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	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 16 : de 23 a 29 de Maio de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Jardineira de frango e salada de alface e tomate	Bife de frango grelhado com massa penne (1) e feijão verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Massada de peixe (1,4) e salada de alface, pepino e milho	Corvina (4) grelhada com batata cozida e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (cação, tintureira, pescada) (4) com batata e salada de alface e pepino	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Bifes de peru estufados com massa esparguete (1) e salada de tomate e cenoura ralada	Bifes de peru grelhados com massa esparguete (1) e salada de tomate e cenoura	Fruta da época
Sábado	Juliana	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura (4)	Fruta da época
Domingo	Sopa do cozido	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	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 17 : de 30 de Maio a 5 de Junho de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Abóbora com couve	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, batata e feijão-verde cozido (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de couve-flor	Carne de vaca guisada com massa farfalle e salada de alface e beterraba e cenoura (1)	Carne de vaca cozida com massa farfalle e salada de beterraba e cenoura (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate (3,4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e pepino	Coxas de frango no forno simples com arroz de cenoura e salada de cenoura e pepino	Fruta da época
Sexta Feira	Lombardo	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de alface (3,4)	Maruca cozida com batata e macedónia de legumes (4)	Pêra cozida / Fruta da época
Sábado	Nabiças	Pá de porco estufada com arroz de coentros e salada de alface	Frango cozido com arroz de coentros e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Camponesa	Pargo no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Pargo simples no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	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