



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 48 : de 28 de Novembro a 4 de Dezembro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de alho-francês	Ovos escalfados com ervilhas e salada de alface e pepino (3)	Bife de peru grelhado com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Peixe-espada (4) grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozidos	Peixe-espada (4) grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda cozida	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Couve	Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), cenoura e curgete salteados	Salmão (4) grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão-verde e cenoura	Frango corado com oregãos e massa esparguete (1,3) com salada de alface e tomate	Frango corado e massa esparguete (1,3) com salada de alface e tomate	Pudim (1,3,7)/ 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	Dobrada com feijão branco e salada de alface	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e salada de alface e cenoura	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 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 49 : de 5 a 11 de Dezembro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Massada de peixe com salada de alface e cenoura ralada (1,4)	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Costoletas de porco estufadas com arroz primavera e salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora com brócolos	Filetes de pescada no forno com batata assada e couve-flor cozida (4)	Filetes de pescada no forno simples com batata e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Legumes	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface e beterraba (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de couve-flor	Salada de atum com ovo, feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (3,4)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Nabiça	Borrego assado no forno com batatinha assada e salada de alface e cenoura ralada	Carne de vaca cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	Fruta da época
Domingo	Puré de ervilhas	Feijoada de chocos com salada de alface (14)	Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface (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 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 50 : de 12 a 18 de Dezembro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Rolo de carne recheado (1,3,7) com batata frita e arroz branco e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozida (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida (4)	Gelatina vegetal (12)/ Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiça	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Cação frito com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino (1,3,4)	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Frango assado com puré de batata (1,3,7,8) e salada de alface e beterraba	Frango cozido com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Sábado	Alface	Peixe-espada no forno com limão com batata e feijão verde cozido (4)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Domingo	Puré de favas	Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface e cenoura (5,6)	Hamburguer de vaca grelhado 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 rijia 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 51 : de 19 a 25 de Dezembro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Arroz de peixe com salada de alface (4)	Peixe espada grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão	Carne de vaca assada (fatiada) com batatinha assada e salada de alface, beterraba e cenoura raladas	Cozido simples (carne de vaca cozida com batata, nabo, cenoura e couve lombarda)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Pescada cozida com batata cozida (4) e salada de alface, tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com lombardo	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor e salada de alface, pepino e rabanetes (1)	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor e cenoura e couve-flor cozidas (1)	Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Perca no forno com batata assada e feijão-verde cozido (4)	Perca grelhada com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Crema de abóbora e batata-doce	Bacalhau cozido com batata, ovo e couve portuguesa cozida (3,4)	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida (4)	Sonhos de Natal (1,3,7) / Fruta da época
Domingo	Couve portuguesa	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada de alface	Perna de peru no forno simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Aletria (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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 52 : de 26 de Dezembro de 2022 a 1 de Janeiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de legumes	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas com salada de alface e rabanetes	Frango assado simples com arroz de cenoura com salada de alface e rabanetes	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Abrótea estufada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Cenoura com brócolos	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa penne e salada de alface e milho (1,13)	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Bacalhau à brás (1,3,4,5,6) e salada de alface e tomate	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Lombo de porco no forno com arroz branco e legumes no forno	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sábado	Sopa de peixe (2,4,9,12)	Polvo assado à Lagareiro com batata a murro e grelos salteados (14)	Dourada grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Bolo Rei (1,3,5,6,7,8)
Domingo	Caldo-verde (12)	Chanfana com salada de alface e tomate	Arroz de frango com salada de alface e tomate	Pudim (1,3,7)/ 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