



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 5 : de 30 de Janeiro a 5 de Fevereiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface, milho e cenoura (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4) e salada de tomate e cenoura	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Vitela assada com cenoura, arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Pêra cozida / Fruta da época
Quinta Feira	Nabiça	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Coxas de frango no forno com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Coxa de frango simples com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Pudim (1,7) / Fruta da época
Sábado	Abóbora com coentros	Feijoada de chocos com salada de alface e cenoura ralada (14)	Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde	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. 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 6 : de 6 a 12 de Fevereiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão-verde	Pescada cozida com grão, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Febras de cebolada com arroz de ervilhas e milho e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de couve-flor	Perca assada no forno com batata assada e brócolos (4)	Perca simples no forno (4) com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quinta Feira	Lentilhas	Almondegas com molho de tomate com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba (1,3,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Massada de peixe e salada de alface, tomate e pepino (1,4)	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Tomate	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface (1,3)	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Cenoura com lombardo	Lulas estufadas com puré de batata e salada de tomate (1,3,7,14)	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (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 Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 7 : de 13 a 19 de Fevereiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e tomate (3)	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Terça Feira	Abóbora com couve	Arroz de peixe (pescada) à marinheiro com delícias do mar e salada de alface e pepino (2,3,4,6)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e cenoura (1)	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor e salada de cenoura e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Bacalhau com natas com salada de alface e pepino (1,3,4,5,6,8)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com lombardo	Feijoada de carne (vaca/porco) com arroz branco, cenoura e couve lombarda cozida	Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida	Fruta da época
Sábado	Espinafres	Caldeirada de peixe e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Bochechas de porco estufadas com puré de batata e salada de alface (1,3,7)	Bife de peru grelhado 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. 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 8 : de 20 a 26 de Fevereiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Carne de vaca estufada com puré de batata e salada de alface (1,3,7,14)	Carne de vaca cozida com batata cozida e salada de alface	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de alho francês	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada (4)	Filetes de pescada no forno simples simples com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Pá de porco estufada com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com lombardo	Jardineira de lulas com salada de alface e tomate (14)	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Frango guisado com ervilhas, cenoura e pimentos com arroz branco e salada de alface	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Carapaus grelhados com açorda e salada de tomate e pepino (1,3,4,5,6,8)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijá 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 9 : de 27 de Fevereiro a 5 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface, milho e cenoura (1)	Bife de frango grelhado com massa macarrão e salada de alface e cenoura (1)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida e macedónia de legumes	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida e macedónia de legumes	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiças	Rolo de carne com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Bacalhau no forno com batata assada, brócolos e couve flor cozidos (4)	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos e couve-flor cozidos (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Brócolos e couve-flor	Peru estufado com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sábado	Peixe (1,2,4)	Bacalhau espiritual e salada de alface e cenoura	Bacalhau cozido com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Lombo de porco no forno com arroz de coentros e salada de alface, milho e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco 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