



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 39 : de 26 de Setembro a 2 de Outubro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve flor	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate (7)	Bife de peru grelhado com arroz branco e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Bacalhau espiritual (com puré de batata e cenoura) (1,4,7) com salada de alface e cenoura	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Mousse de chocolate (7) / Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface	Frango assado simples com arroz de cenoura e salada de alface	Fruta da época
Quinta Feira	Grelos	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata e ratatui de legumes (courgette, beringela, tomate e pimentos) (4)	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Grão com nabiça	Rancho de carne (1) e couve lombarda cozida	Carne de vaca cozida com massa e couve lombarda cozida (1)	Fruta da época
Sábado	Favas	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Domingo	Legumes	Vitela estufada com esparguete (1) e salada de alface	Vitela estufada simples com esparguete (1) 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.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 40 : de 3 a 9 de Outubro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Espinafres	Jardineira de lulas com salada de alface e cenoura (14)	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Almondegas de vaca com esparguete e salada de alface e pepino (1,6,7)	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e pepino	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Quarta Feira	Legumes	Empadão de pescada com arroz (4) e salada de alface e couve-roxa	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Frango assado com massa fusilli tricolor e curgete, cenoura e pimentos salteados (1,3)	Frango assado (simples) com massa fusilli tricolor e curgete, cenoura e pimentos salteados (1,3)	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com lombardo	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate (3,4)	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Frango guisado com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Frango cozido com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados 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. 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 41 : de 10 a 16 de Outubro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e pepino (3)	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Filete de pescada no forno com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Filetes no forno simples com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora com couve-flor	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface e tomate (1,3)	Bife de frango grelhado com massa macarrão e salada de alface e tomate (1,3)	Fruta da época
Quinta Feira	Agrião	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e brócolos (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Macedónia	Carne de porco assada com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Carne de vaca cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas cozidas	Pera cozida / Fruta da época
Sábado	Lombardo	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Domingo	Alface	Roti de peru no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru simples no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	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.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 42 : de 17 a 23 de Outubro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Peixe-espada no forno com limão, batata assada e cenoura cozida (4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e cenoura cozida (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de curgette	Vitela guisada com massa esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (1,3)	Bife de frango grelhado com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Bacalhau à Brás com salada de alface e beterraba (1,4,7)	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	Gelatina (12) / Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Arroz de aves com salada de alface e tomate	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão	Medalhões de pescada estufados com batata, brócolos e cenoura cozida (4)	Medalhões de pescada estufados simples com batata e brócolos e cenoura cozida (4)	Fruta da época
Sábado	Abóbora com massinhas (1,3)	Carne de porco à Portuguesa com batata frita e salada de alface e pimentos (5,6)	Febras grelhadas com massa fusilli e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Nabiças	Arroz de Polvo com salada de alface e tomate (14)	Maruca cozida com batata, cenoura e couve coração cozida (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. 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 43 : de 24 a 30 de Outubro de 2022

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Jardineira de frango e salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Arroz de peixe com salada de alface e pepino (4)	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Cenoura com brócolos	Pá de porco estufada com massa esparguete e couve-flor cozida (1,3)	Carne de vaca cozida com massa esparguete e couve-flor cozida (1,3)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Filetes de pescada fritos com salada russa (1,3,4,5,6)	Pescada cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Legumes	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de tomate (1,3,7)	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido	Fruta da época
Sábado	Peixe	Redfish no forno com batata assada e salada de alface (4)	Redfish simples no forno com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época
Domingo	Legumes	Feijoada à transmontana (1,3,6,7,8,12)	Pernas de frango grelhadas com arroz branco e lombardo cozido	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.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