



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 35 : de 28 de Agosto a 3 de Setembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia	Frango estufado com massa fusilli (1) e salada de alface, tomate e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) e salada de alface e pepino (4)	Redfish cozido com batata cozida (4) e couve-flor cozida	Pudim (1,3,7) / Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Empadão de vitela (arroz) e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) e couve coração cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com nabiça	Bacalhau espiritual (1,4,7) e salada de alface e beterraba	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Pá de porco no forno com arroz de coentros e salada de tomate, cenoura e pepino	Frango cozido com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Puré de favas	Pota à lagareiro com migas de couve e broa (1) salada de alface	Perca (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Juliana	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1,3) e brócolos cozidos	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 36 : de 4 a 10 de Setembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Bacalhau assado com batata a murro e feijão-verde cozido (4)	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor (1) e salada de alface e beterraba ralada	Pernas de frango simples no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba ralada (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Nabiças	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate (1,3,4) e salada de alface e rabanetes	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com lombardo	Carne de vaca estufada com grão e massa macarrão (1,3) com salada de alface, pepino e milho	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão	Arroz de peixe (4) e salada de tomate e pepino	Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pera cozida / Fruta da época
Sábado	Tomate	Jardineira de frango e salada de alface	Bife de frango grelhado com esparguete (1) e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Legumes	Arroz de lulas com salada de tomate e pepino (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 rijas 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 37 : de 11 a 17 de Setembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Caldo-verde (1,6)	Perna de peru assada com puré de batata e salada de alface e e beterraba ralada (1,6,7)	Perna de peru assada simples com massa esparguete e salada de alface e beterraba ralada (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Massada de peixe (1,4) e salada de alface e tomate	Abrótea cozida (4) com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quarta Feira	Grão	Ovos escalfados com ervilhas e salada de tomate e pepino (3)	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e cenoura com salada de tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e couve-flor (4)	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e couve-flor (4)	Gelatina (!2) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de abóbora	Pá de porco no forno com arroz de pimentos e salada de alface, tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com massa penne (1) e couve lombarda cozida	Fruta da época
Sábado	Juliana	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Dourada grelhada com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1,3)	Coelho guisado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 38 : de 18 a 24 de Setembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão verde	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino (14)	Redfish assado simples com batata cozida e couves de bruxelas (4)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface, milho e cenoura (1)	Frango estufado simples com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Bacalhau à Gomes de Sá com brócolos cozidos (3,4)	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Febras de cebolada com arroz de grelos e salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1) e salada de alface e tomate	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Ervilhas	Peixe-espada no forno com limão, batata assada e cenoura cozida e salada de tomate e pepino (4)	Peixe espada grelhado com batata e cenoura cozidas e salada de tomate e pepino (4)	Fruta da época
Sábado	Puré de brócolos com hortelã	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata, cenoura e couve lombarda	Fruta da época
Domingo	Peixe	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de 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. 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 39 : de 25 de Setembro a 1 de Outubro de 2023

	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 massa penne (1) e salada de alface	Fruta da época
Quinta Feira	Grelós	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)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Grão com nabiça	Rancho de carne (1) e couve lombarda cozida	Carne de vaca cozida com arroz de coentros 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. 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