



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 23 : de 3 a 9 de Junho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Frango assado com courgette salteada e massa fusilli (1) e salada de alface, pepino e milho	Frango corado no forno com massa fusilli (1) e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
Terça Feira	Grão com espinafres	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (4)	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida e couves de Bruxelas (4)	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Arroz à valenciana (2,14) com salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta 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	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco e salada de alface e couve roxa	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e couve roxa	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1)	Perna de peru no forno com batatinha assada e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples no forno com batata cozida e salada de tomate e pepino	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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 24 : de 10 a 16 de Junho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Arroz de peixe à marinheiro (2,3,4) com salada de alface e beterraba ralada	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Fruta da época
Terça Feira	Brócolos	Perna de peru estufada com massa esparguete (1) e salada de cenoura e beterraba ralada	Peito de peru estufado simples com massa esparguete (1) com salada de cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com couve	Redfish no forno (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Redfish no forno simples (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Almondegas estufadas em molho de tomate, massa penne e salada de alface, milho e cenoura (1,13)	Hamburguer de vaca grelhado com massa penne (1) e salada de alface e cenoura	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com arroz de tomate e salada de cenoura e pepino	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Sábado	Caldo verde (1,6)	Coelho à caçador com batata e salada de alface e tomate	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Nabiças	Bacalhau com natas (1,4,6,7,8) e salada de alface e tomate	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 25 : de 17 a 23 de Junho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Espinafres	Arroz de polvo (14) com salada de alface e tomate	Abrótea cozida (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão (1) e salada de alface e pepino	Carne de vaca cozida com macarrão (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Meia desfeita de bacalhau (3,4)	Perca grelhada (4) com batata cozida e brócolos cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Legumes	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e espinafres salteados	Pernas de frango simples com arroz de cenoura e espinafres salteados	Pudim (3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Brócolos	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) com salada de tomate e pepino (4)	Maruca cozida (4) com batata e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Tomate	Favas guisadas com chouriço (1,6,12) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Puré de cenoura	Peixe-espada (4) no forno com limão, batata assada e feijão-verde	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e feijão-verde	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 26 : de 24 a 30 de Junho de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface e cenoura ralada	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino	Maruca cozida (4) com batata e brócolos	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Tirinhas de porco estufadas com massa esparguete (1) e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1) e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de alho francês	Pescada à Gomes de Sá (3,4) e salada de alface e cenoura ralada	Pescada (4) cozida com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos	Arroz Doce (1,3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Brócolos	Arroz de aves (peru/frango) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sábado	Feijão-verde	Sardinhas assadas com batata cozida e salada de pimentos (4)	Solha grelhada (4) com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época
Domingo	Juliana	Borrego estufado com puré de batata (1,3,7) e salada de alface	Frango cozido com batata cozida e salada de alface	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