



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 44 : de 30 de Outubro a 5 de Novembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve-flor	Empadão de vitela (arroz) com salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate (1,3,6)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Perca no forno (4) com batata assada e salada de alface, tomate e pimento	Perca grelhada (4) com batata cozida e feijão-verde cozido	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, milho e cenoura (1,3)	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor e salada de alface, milho e cenoura (1,3)	Fruta da época
Quinta Feira	Alface	Bacalhau cozido com batata, grão e brócolos cozidos (4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Tirinhas de porco estufadas com arroz de lombardo e cenoura com salada de tomate e pepino	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate (4)	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha (1,3)	Perna de peru no forno com massa esparguete e macedónia de legumes (1,3)	Perna de peru cozida com massa esparguete e macedónia de legumes (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 45 : de 6 a 12 de Novembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Caldeirada de peixe (tamboril, cação, raia) (4) com salada de alface e cenoura	Solha grelhada (4) com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Puré de abóbora	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com massa macarrão e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Grão	Medalhões de pescada no forno com puré de batata (1,4,7) e macedónia de legumes	Medalhões de pescada simples (4) com batata e macedónia de legumes	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Pudim (1,3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Legumes	Massada de peixe (1,4) com salada de alface e beterraba	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época
Sábado	Juliana	Arroz de coelho com salada de tomate e pepino	Arroz de coelho simples com salada de tomate e pepino	Fruta da época
Domingo	Tomate	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Maruca cozida (4) com batata, cenoura e grelos de couve cozidos	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijia 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 46 : de 13 a 19 de Novembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alho francês	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e courgete, cenoura e pimentos salteados	Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Terça Feira	Nabiças	Bacalhau com natas (1,3,4,5,6,7) e salada de alface e cenoura	Bacalhau cozido(4) com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Ervilhas	Perna de peru no forno com esparguete (1) e salada de alface e tomate	Perna de peru assada simples com esparguete (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Abóbora com couve	Pescada cozida (4) com batata, grão, feijão-verde e cenoura cozidos	Pescada cozida (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Arroz de pato com salada de alface e pepino	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino	Fruta da época
Sábado	Favas	Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), cenoura e curgete salteados	Solha no forno simples com limão, com batata e macedónia de legumes (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde (6,7)	Frango guisado com cenoura e ervilhas e massa penne (1) com salada de tomate	Hamburguer de aves grelhado com massa penne (1) e salada de tomate	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 47 : de 20 a 26 de Novembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Arroz de peixe (maruca e pescada) à marinheiro com delícias do mar (1,2,3,4,6) e salada de alface e rabanetes	Arroz de peixe simples (4) com salada de alface e rabanetes	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Carne de vaca guisada com massa esparguete (1,3) e salada de alface, milho e cenoura	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de courgette	Filetes de pescada fritos (1,3,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface e pepino	Filetes de pescada (4) no forno com batata cozida e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Espinafres	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e beterraba	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Jardineira de lulas (14) e salada de alface e couve-roxa	Maruca cozida (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Sábado	Legumes	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface	Febras grelhadas com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Domingo	Peixe (1,4,9)	Carapaus assados com batata cozida e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate (4)	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.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 48 : de 27 de Novembro a 3 de Dezembro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de alho-francês	Ovos escalfados com ervilhas e salada de tomate e pepino (3)	Frango cozido com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (3)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Empadão de atum (puré de batata) (1,4,7) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda cozida (6,12)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Couve lombarda	Redfish estufado (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos	Redfish cozido (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos	Arroz doce (3,7) / 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 com oregãos e massa esparguete (1,3) com salada de alface e tomate	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	Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface (5,6)	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e salada de alface	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