



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 9 : de 28 de Fevereiro a 6 de Março de 2022

|                      | Sopa                  | Prato                                                                             | Dieta                                                                               | Sobremesa                              |
|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Legumes               | 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                         |
| <b>Terça Feira</b>   | Agrião                | Bacalhau no forno com batata assada e salada de alface e pepino (4)               | Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor cozida (4)                            | Fruta da época                         |
| <b>Quarta Feira</b>  | 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                         |
| <b>Quinta Feira</b>  | Puré de abóbora       | Caldeirada de peixe (tamboril,cação, raia) (4) com salada de alface               | Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)                                 | Gelatina vegetal (12) / Fruta da época |
| <b>Sexta Feira</b>   | Brócolos e couve-flor | Pernas de frango estufadas com cogumelos e massa penne e salada de tomate (1,3)   | Pernas de frango cozidas com massa penne e salada de tomate (1,3)                   | Fruta da época                         |
| <b>Sábado</b>        | Peixe (1,2,4)         | Bacalhau espiritual e salada de alface e cenoura                                  | Bacalhau cozido com batata cozida e feijão-verde (4)                                | Fruta da época                         |
| <b>Domingo</b>       | Primavera             | 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                         |

**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



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 10 : de 7 a 13 de Março de 2022

|                      | Sopa            | Prato                                                                             | Dieta                                                                               | Sobremesa                    |
|----------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Agrião          | Caldeirada de peixe (tamboril,cação, raia) (4) com salada de alface               | Solha grelhada (4) com batata e brócolos cozidos                                    | Fruta da época               |
| <b>Terça Feira</b>   | 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               |
| <b>Quarta Feira</b>  | Grão            | Medalhões de pescada no forno com puré de batata (1,4,7) e feijão-verde e cenoura | Medalhões de pescada simples (4) com batata, feijão-verde e cenoura                 | Fruta da época               |
| <b>Quinta Feira</b>  | Feijão-verde    | Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba         | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba | Maçã assada / Fruta da época |
| <b>Sexta Feira</b>   | Legumes         | Massada de peixe (1,3,4) com salada de alface e tomate                            | Salmão grelhado (4) com batata cozida e feijão-verde                                | Fruta da época               |
| <b>Sábado</b>        | Juliana         | Arroz de coelho com salada de tomate e pepino                                     | Arroz de coelho simples com salada de tomate e pepino                               | Fruta da época               |
| <b>Domingo</b>       | 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.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 11 : de 14 a 20 de Março de 2022

|                      | Sopa              | Prato                                                                               | Dieta                                                                                             | Sobremesa                           |
|----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Alho francês      | Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e courgete, cenoura e pimentos salteados | Carne de vaca cozida com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas                                   | Fruta da época                      |
| <b>Terça Feira</b>   | Nabiça            | Bacalhau com natas (1,3,4,5,6,7) e salada de alface, pepino e milho                 | Bacalhau cozido(4) com batata e couve portuguesa cozida                                           | Arroz Doce (3,7)/<br>Fruta da época |
| <b>Quarta Feira</b>  | Ervilhas          | Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e esparregado            | Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de alface e beterraba | Fruta da época                      |
| <b>Quinta Feira</b>  | Abóbora com couve | Pescada cozida (4) com batata, grão, brócolos e cenoura cozidos                     | Pescada cozida (4) com batata, brócolos e cenoura cozidos                                         | Fruta da época                      |
| <b>Sexta Feira</b>   | Puré de cenoura   | Arroz de aves com salada de tomate e cenoura                                        | Arroz de pato com salada de alface e tomate                                                       | Fruta da época                      |
| <b>Sábado</b>        | Favas             | Empadão de atum (puré de batata) (1,4,7) e salada de alface                         | Pescada cozida com batata (4) e macedónia de legumes                                              | Fruta da época                      |
| <b>Domingo</b>       | Caldo-verde (6,7) | Roti de peru no forno massa fusilli e salada de alface (1,3)                        | Roti de peru simples no forno massa fusilli e salada de alface (1,3)                              | 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 12 : de 21 a 27 de Março de 2022

|                      | Sopa              | Prato                                                                                    | Dieta                                                                         | Sobremesa                    |
|----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Grão com nabiças  | Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de alface e rabanetes                   | Maruca cozida (4) com batata e feijão verde cozido                            | Fruta da época               |
| <b>Terça Feira</b>   | Juliana           | Carne de vaca guisada com massa esparguete (1,3) e salada de alface, beterraba e cenoura | Frango cozido com massa esparguete (1,3) e salada de alface e cenoura         | Fruta da época               |
| <b>Quarta Feira</b>  | 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               |
| <b>Quinta Feira</b>  | Espinafres        | Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura              | Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura   | Fruta da época               |
| <b>Sexta Feira</b>   | Alface            | Redfish estufado (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos                          | Redfish cozido (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos                 | Pera cozida / Fruta da época |
| <b>Sábado</b>        | Legumes           | Favas guisadas com entrecosto e salada de alface                                         | Febras grelhadas com arroz branco e macedónia de legumes                      | Fruta da época               |
| <b>Domingo</b>       | 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. 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 13 : de 28 de Março a 3 de Abril de 2022

|                      | Sopa                   | Prato                                                                                      | Dieta                                                                            | Sobremesa                     |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Puré de alho-francês   | Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda e repolho cozidos        | Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda e repolho cozidos         | Fruta da época                |
| <b>Terça Feira</b>   | Legumes                | Peixe-espada (4) no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos                           | Peixe-espada (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos                 | Fruta da época                |
| <b>Quarta Feira</b>  | Couve                  | Ovos escalfados com ervilhas e salada de alface e pepino (3)                               | Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e pepino                | Fruta da época                |
| <b>Quinta Feira</b>  | Agrião                 | Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), salada de alface, pepino e beterraba | Salmão (4) grelhado com arroz branco e cenoura cozida                            | Fruta da época                |
| <b>Sexta Feira</b>   | 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 | Pudim (1,3,7)/ Fruta da época |
| <b>Sábado</b>        | 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                |
| <b>Domingo</b>       | 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. 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