



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 1 : de 2 a 8 de Janeiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Agrião	Pá de porco no forno com arroz de coentros e salada de alface	Carne de vaca cozida com arroz branco e grelos de couve cozidos	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Macedónia de legumes	Medalhões de pescada no forno com puré de batata (1,4,7) e salada de tomate e pepino	Perca (4) grelhada com batata cozida e brócolos	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão com nabiça	Vitela assada com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e couve-flor cozida	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de abóbora	Filetes de pescada fritos com salada russa (1,3,4)	Salmão grelhado (4) com batata e salada russa	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Cenoura com brócolos	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface, tomate e pepino	Frango cozido com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Bolo Rei <sup>(1,3,5,6,7,8)</sup> / Fruta da época
<b>Sábado</b>	Puré de favas	Tentáculos de pota à lagareiro com batata e salada de tomate (14)	Dourada (4) grelhada com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Juliana	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface e beterraba	Frango estufado simples com massa fusilli (1,3) e brócolos 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.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 2 : de 9 a 15 de Janeiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Puré de alho-francês	Bacalhau cozido com grão, ovo e brócolos cozidos (3,4)	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Cenoura com lombardo	Macarronada (1,3) de frango com tomate e grão e salada de alface, tomate e rabanetes	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1,3) e salada de alface e rabanetes	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão-verde	Filetes de pescada (4) no forno em cebolada com batata cozida e feijão-verde e cenoura cozidos	Filetes de pescada (4) simples no forno com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Alface	Carne de porco estufada com alho francês e massa fusilli (1) com salada de alface, pepino e beterraba	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Maçã assada / Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Grão com espinafres	Arroz de peixe (4) com salada de alface e pepino	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Canja com massinhas (1,3)	Dobrada com feijão branco, arroz branco e couve	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Nabiça	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de alface	Perca (4) grelhada 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



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 3 : de 16 a 22 de Janeiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Puré de couve flor	Perna de peru estufada com massa fusilli tricolor e salada de alface, milho e tomate (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate (1,3)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Juliana	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura) (1,4,7) com salada de alface, tomate e pepino	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Nabiças	Bifanas de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura com salada de alface (1,3,5,6)	Bifes de peru grelhados com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Grelos	Massada de peixe e salada de alface e pepino (1,3,4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Ervilhas	Jardineira de vitela e salada de alface e beterraba	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Legumes	Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Favas	Frango assado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	Frango assado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	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 4 : de 23 a 29 de Janeiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Legumes	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de alface e cenoura ralada (4)	Abrótea cozida com batata e couve-flor (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Feijão com lombardo	Frango estufado com massa fusilli (1,3) e salada de alface, beterraba e cenoura	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Agrião	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface (4)	Redfish no forno simples com batata cozida, brócolos, cenoura e nabo cozidos (4)	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de cenoura	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Feijão verde	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata e salada de alface e tomate (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e salada de alface e tomate (4)	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sábado</b>	Puré de ervilhas	Feijoada de coelho com salada de alface	Coelho simples estufado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Peixe	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	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 5 : de 30 de Janeiro a 5 de Fevereiro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Juliana	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface, milho e cenoura (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Grão	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4) e salada de tomate e cenoura	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Alface	Vitela assada com cenoura, arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Nabiça	Pescada cozida com batata, cenoura, ovo e feijão verde cozido (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (3,4)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Puré de cenoura	Coxas de frango no forno com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Coxa de frango simples com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Abóbora com coentros	Feijoada de chocos com salada de alface e cenoura ralada (14)	Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Caldo-verde	Coelho à caçador com batata frita e salada de alface (5,6)	Coelho simples estufado com batata cozida e salada de alface (1,3,7)	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