



# 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 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 14 : de 4 a 10 de Abril de 2022

|                      | Sopa                  | Prato                                                                                             | Dieta                                                                                     | Sobremesa                      |
|----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Alface                | Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação) (4) e salada de alface e cenoura                       | Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos (4)                                   | Fruta da época                 |
| <b>Terça Feira</b>   | Grão com nabiças      | Rolo de carne com massa esparguete e salada de alface e tomate (1,3)                              | Carne de vaca cozida com massa esparguete e salada de alface e tomate (1,3)               | Fruta da época                 |
| <b>Quarta Feira</b>  | Puré de abóbora       | Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)                                               | Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)                                       | Fruta da época                 |
| <b>Quinta Feira</b>  | Brócolos e couve-flor | Strogonoff de peru com arroz de branco e salada de alface, beterraba e cenoura ralada (1,7,10,12) | Bife de peru grelhados com arroz de branco e salada de alface, beterraba e cenoura ralada | Gelatina (12) / Fruta da época |
| <b>Sexta Feira</b>   | Nabiça                | Filetes de pescada no forno com batatinha assada, brócolos e cenoura cozidos                      | Filetes de pescada simples com batata, brócolos e cenoura cozidos (4)                     | Fruta da época                 |
| <b>Sábado</b>        | Primavera             | Jardineira de frango                                                                              | Peito de frango grelhado com batata, cenoura e feijão verde cozido                        | Fruta da época                 |
| <b>Domingo</b>       | Tomate                | Solha no forno com puré de batata e salada de alface e cenoura (1,3,4,7)                          | Solha grelhada com batata cozida e couves-de-bruxelas (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 15 : de 11 a 17 de Abril de 2022

|                      | Sopa              | Prato                                                                   | Dieta                                                                        | Sobremesa                         |
|----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Grelas            | Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino     | Fruta da época                    |
| <b>Terça Feira</b>   | Grão              | Jardineira de lulas e salada de alface, tomate e rabanetes (14)         | Solha grelhada com batata, cenoura e couve flor cozida (4)                   | Fruta da época                    |
| <b>Quarta Feira</b>  | Alho francês      | Cozido à Portuguesa (1,6,8,10)                                          | Frango cozido com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate           | Fruta da época                    |
| <b>Quinta Feira</b>  | Juliana           | Pescada cozida com batata cozida e macedónia de legumes (4)             | Pescada cozida com batata cozida e macedónia de legumes (4)                  | Maçã assada / Fruta da época      |
| <b>Sexta Feira</b>   | Peixe (1,2,4)     | Bacalhau espiritual e salada de alface e cenoura (4)                    | Bacalhau cozido com batata cozida e feijão-verde (4)                         | Fruta da época                    |
| <b>Sábado</b>        | Primavera         | Carne de vaca estufada com massa penne e salada de alface (1)           | Carne de vaca cozida com massa penne e salada de alface                      | Fruta da época                    |
| <b>Domingo</b>       | Creme de coentros | Cabrito no forno com batatinha assada e salada de alface e tomate       | Perna de peru no forno simples com batata cozida e salada de alface e tomate | Arroz doce (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



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 16 : de 18 a 24 de Abril de 2022

|                      | Sopa                 | Prato                                                                                                | Dieta                                                                                              | Sobremesa                         |
|----------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Feijão-verde         | Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface e tomate (3,4)                            | Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos (4)                                                  | Fruta da época                    |
| <b>Terça Feira</b>   | Crema de ervilhas    | Febras de cebolada com arroz branco e salada de alface e milho                                       | Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida                                             | Leite crema (3,7) /Fruta da época |
| <b>Quarta Feira</b>  | Macedónia de legumes | Filetes de pescada no forno com limão, puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba (1,4,7) | Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida e salada de alface, pepino e beterraba (4) | Fruta da época                    |
| <b>Quinta Feira</b>  | Agrião               | Frango estufado com massa fusilli (1,3) e salada de alface e couve roxa                              | Frango cozido com massa fusilli (1,3) e salada de alface e couve roxa                              | Fruta da época                    |
| <b>Sexta Feira</b>   | Cenoura com brócolos | Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)                                             | Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)                                           | Fruta da época                    |
| <b>Sábado</b>        | Caldo verde          | Dobrada com arroz branco e salada de alface (1,3,6)                                                  | Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface                                    | Fruta da época                    |
| <b>Domingo</b>       | Couve                | Tintureira de caldeirada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)                          | Tintureira de caldeirada com batata cozida e salada de alface e cenoura (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 17 : de 25 de Abril a 1 de Maio de 2022

|                      | Sopa                | Prato                                                                                     | Dieta                                                                         | Sobremesa                        |
|----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Segunda Feira</b> | Puré de cenoura     | Pá de porco estufada com massa penne e salada de alface e tomate (1,3,12)                 | Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e tomate (1,3)       | Fruta da época                   |
| <b>Terça Feira</b>   | Feijão com lombardo | Arroz de polvo (14) com salada de alface                                                  | Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)       | Fruta da época                   |
| <b>Quarta Feira</b>  | Espinafres          | Almondegas com molho de tomate e massa esparguete e salada de tomate e couve roxa (1,6,7) | Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete e feijão verde cozido (1)    | Gelatina (12)/<br>Fruta da época |
| <b>Quinta Feira</b>  | Nabiças             | Pescada de cebolada com batatinha e couve-flor cozida (4)                                 | Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)                             | Fruta da época                   |
| <b>Sexta Feira</b>   | Abóbora com couve   | Perna de peru assada com laranja, massa macarrão e salada de alface e beterraba (1,3)     | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba (1,3) | Fruta da época                   |
| <b>Sábado</b>        | Alface              | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1,3,4,5,6)        | Maruca cozida com batata cozida e couve-flor (4)                              | Fruta da época                   |
| <b>Domingo</b>       | Favas               | Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface e tomate (5,6)          | Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate      | 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. Tremeços 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