



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 13 : de 27 de Março a 2 de Abril de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	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
Terça Feira	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
Quarta Feira	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
Quinta Feira	Grão	Empadão de atum (puré de batata) (1,4,7) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com arroz branco e cenoura cozida	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	Pudim (1,3,7)/ Fruta da época
Sábado	Brócolos e couve-flor	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
Domingo	Agrião	Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão e batata frita e salada de alface (5,6)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco 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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 14 : de 3 a 9 de Abril de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Filetes no forno com batata cozida e feijão-verde (4)	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Terça Feira	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
Quarta Feira	Puré de abóbora	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação) (4) e brócolos cozidos	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	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 grelhado com arroz de branco e salada de alface, beterraba e cenoura ralada	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Peixe (1,2,4)	Bacalhau espiritual e salada de alface, pepino e cenoura (4)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Sábado	Nabiça	Massada de peixe (1,3,4) com salada de alface	Maruca cozida (4) com batata, cenoura e couves de bruxelas cozidas	Fruta da época
Domingo	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. 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 10 a 16 de Abril de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Grelos	Frango assado no forno com massa farfalle e salada de tomate e pepino (1)	Frango assado simples com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Terça Feira	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
Quarta Feira	Alho francês	Arroz de Aves e salada de alface, pepino e tomate	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Filetes de pescada fritos com salada russa (4)	Pescada cozida com batata cozida e macedónia de legumes (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Crema de cenoura	Febras de cebolada com arroz branco e salada de alface e milho	Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida	Fruta da época
Sábado	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
Domingo	Primavera	Coelho guisado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Peito de frango grelhado com esparguete, cenoura e feijão verde cozido (1)	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 16 : de 17 a 23 de Abril de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	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
Terça Feira	Crema de ervilhas	Carne de vaca estufada com massa penne e salada de alface, pepino e milho (1)	Carne de vaca estufada simples com massa penne e salada de alface e pepino (1)	Leite creme (3,7) /Fruta da época
Quarta Feira	Macedónia de legumes	Medalhões 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
Quinta Feira	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
Sexta Feira	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
Sábado	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
Domingo	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. 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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 17 : de 24 a 30 de Abril de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Pá de porco estufada com massa penne e salada de alface e tomate (1,3,12)	Peru estufado simples com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	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
Quarta Feira	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)/ Fruta da época
Quinta Feira	Nabiças	Pescada de cebolada com batatinha e couve-flor cozida (4)	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Abóbora com couve	Coxas de frango no forno com massa macarrão e salada de alface e beterraba (1,3)	Coxas de frango no forno simples com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Sábado	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
Domingo	Favas	Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface e tomate (5,6)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba (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. 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