



# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 40 : de 2 a 8 de Outubro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Espinafres	Jardineira de lulas com salada de alface e cenoura (14)	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Puré de alho francês	Almondegas de vaca com esparguete e salada de alface, milho e pepino (1,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão com lombardo	Arroz de peixe (abrótea e maruca) e salada de alface e cenoura (4)	Maruca cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Cenoura com brócolos	Frango assado com batata frita legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados	Frango assado (simples) com massa fusilli tricolor e curgete, cenoura e pimentos salteados (1,3)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Legumes	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, cenoura e pepino (3,4)	Perca grelhada com batata cozida e couve-flor cozida (4)	Maçã assada / Fruta da época
<b>Sábado</b>	Canja de galinha (1,3)	Coelho guisado com esparguete e salada de alface (1,3)	Frango cozido com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Puré de couve-flor	Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de alface (4)	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. 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 41 : de 9 a 15 de Outubro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Puré de cenoura	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e pepino (3)	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e pepino	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Grão com nabiças	Filete de pescada no forno com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Filetes no forno simples com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Abóbora com couve-flor	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface e tomate (1,3)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Agrião	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e brócolos (3,4)	Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Macedónia	Carne de porco assada com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Carne de vaca estufada simples com massa penne e couves-de-bruxelas cozidas (1)	Maçã assada / Fruta da época
<b>Sábado</b>	Lombardo	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Alface	Roti de peru no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru simples no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendóins 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 42 : de 16 a 22 de Outubro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Alface	Peixe-espada no forno com limão, batata assada e cenoura cozida (4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e cenoura cozida (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Puré de curgette	Vitela guisada com cenoura e massa esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (1,3)	Frango corado no forno com arroz de ervilhas e salada de alface	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão-verde	Bacalhau à Brás com salada de alface e beterraba (1,4,7)	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	Gelatina (12) / Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Juliana	Arroz de aves com salada de alface e tomate	Hamburguer de aves grelhado com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Feijão	Medalhões de pescada estufados com batata, brócolos e cenoura cozida (4)	Medalhões de pescada estufados simples com batata e brócolos e cenoura cozida (4)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Abóbora com massinhas (1,3)	Carne de porco à Portuguesa e salada de alface e pimentos (5,6)	Febras grelhadas com massa fusilli e salada de alface (1,3)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Nabiças	Arroz de Polvo com salada de alface e tomate (14)	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve coração cozida (4)	Fruta da época

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendóins 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 43 : de 23 a 29 de Outubro de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Nabiças	Jardineira de frango e salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Agrião	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate (1,3,4,5,6) e salada de alface, milho e cenoura	Pescada cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Cenoura com brócolos	Pá de porco estufada com massa esparguete e couve-flor cozida (1,3)	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e couve-flor cozida (1,3)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de ervilhas	Caldeirada de bacalhau com salada de alface e pepino (4)	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida (4)	Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Legumes	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de tomate (1,3,7)	Bife de peru grelhado com esparguete e feijão-verde cozido (1)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Peixe	Redfish no forno com batata assada e salada de alface (4)	Redfish simples no forno com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Legumes	Feijoada à transmontana (1,3,6,7,8,12)	Pernas de frango grelhadas com arroz branco e lombardo cozido	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