



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 22 : de 29 de Maio a 4 de Junho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Abóbora com couve	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, batata e feijão-verde cozido (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Carne de vaca guisada com massa farfalle e salada de alface e beterraba e cenoura (1)	Carne de vaca cozida com arroz de grelos e salada de beterraba e cenoura (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate (3,4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e pepino	Coxas de frango no forno simples com massa macarrão (1) e salada de cenoura e pepino	Fruta da época
Sexta Feira	Lombardo	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de alface (3,4)	Maruca cozida com batata e macedónia de legumes (4)	Pêra cozida / Fruta da época
Sábado	Nabiças	Pá de porco estufada com arroz de coentros e salada de alface	Frango cozido com arroz de coentros e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Camponesa	Pargo no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Pargo simples no forno com batata cozida e salada de alface e 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. 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 23 : de 5 a 11 de Junho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Arroz à valenciana (2,14) com salada de alface e pepino	Carne de vaca cozida com arroz e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Grão com espinafres	Peixe espada (4) grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Peixe espada (4) grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora e feijão-verde	Frango assado com courgette salteada e massa fusilli (1) e salada de alface, tomate e rabanetes	Frango cozido com arroz de ervilhas (1) e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quinta Feira	Macedónia de legumes	Arroz de peixe à marinheiro (2,3,4) com salada de alface e beterraba ralada	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa	Bife de peru grelhado com massa penne (1) e salada de alface e couve roxa	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1)	Perna de peru no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijia 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 24 : de 12 a 18 de Junho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de Abóbora	Atum (4) com feijão frade, ovo (3), batata, brócolos e cenoura cozida	Salmão (4) grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	Fruta da época
Terça Feira	Alho francês	Almondegas estufadas em molho de tomate, massa penne e salada de alface, milho e cenoura (1,13)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de milho e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com couve	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (4)	Filetes simples no forno com batata cozida e couves de Bruxelas (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Perna de peru estufada com massa esparguete (1) e salada de cenoura e beterraba ralada	Peito de peru estufado simples com massa esparguete (1) com salada de cenoura e beterraba ralada	Arroz Doce (1,3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com arroz de tomate e salada de cenoura e pepino	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Sábado	Caldo verde (1,6)	Feijoada de coelho com salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Nabiças	Sardinhas assadas com batata cozida e salada de pimentos (4)	Solha grelhada (4) com batata e feijão-verde cozidos	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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 25 : de 19 a 25 de Junho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface e cenoura ralada	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete (1) e salada de alface	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Pescada à Gomes de Sá (1,4) e salada de alface e cenoura ralada	Pescada (4) cozida com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Tirinhas de porco estufadas com massa penne (1) e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com arroz de ervilhas e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de alho francês	Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino	Maruca cozida (4) com batata e brócolos	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Legumes	Arroz de aves (peru/frango) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sábado	Feijão-verde	Bacalhau com natas (1,4,6,7,8) e salada de alface e tomate	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	Fruta da época
Domingo	Juliana	Pá de porco estufada com puré de batata (1,3,7) e salada de alface	Frango cozido com batata cozida 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 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 Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 26 : de 26 de Junho a 2 de Julho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Grelas	Arroz de polvo (14) com salada de alface e tomate	Perca grelhada (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Estufado de carne de vaca com grão e massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Carne de vaca cozida com arroz de lombardo e salada de alface e pepino	Pudim (3,7)/ Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6,8) e salada de alface e beterraba ralada	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e salada de alface e beterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Legumes	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)	Pernas de frango simples com massa penne (1) e legumes salteados	Fruta da época
Sexta Feira	Lombardo	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) com salada de tomate e pepino (4)	Abrótea cozida (4) com batata e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Tomate	Favas guisadas com chouriço (1,6,12) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Puré de cenoura	Red fish (4) no forno com batata assada e salada de alface	Red fish (4) simples no forno com batata assada 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 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