



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 27 : de 3 a 9 de Julho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Caldo-verde (1,6,7,12)	Arroz de aves com salada de alface, pepino e milho	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Pescada estufada com tomate e delícias do mar com batata (1,2,3,4,6) e salada de tomate e pepino	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão-verde cozido	Fruta da época
Quarta Feira	Legumes	Carne de vaca assada com massa esparguete (1) e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de coentros e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e cenoura raladas (1,3,4,5,6)	Salmão (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com nabiça	Lombo de porco no forno com arroz de legumes (milho, cenoura e ervilhas) e salada de couve roxa e cenoura	Frango corado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Pera cozida / Fruta da época
Sábado	Agrião	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Domingo	Juliana	Perna de peru no forno com massa fusilli (1) e salada de alface	Perna de peru simples no forno com massa fusilli (1) e salada de alface	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.Tremçoos 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

1

2



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinh

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 28 : de 10 a 16 de Julho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Abrótea cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Abrótea cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e rabanetes (1)	Perna de peru estufada simples com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Redfish assado no forno com batatinha assada, feijão-verde e cenoura cozidos (4)	Redfish assado simples com batata cozida e feijão-verde e cenouras cozidos (4)	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Carne de vaca guisada com grão (1,6,7,12) e couve lombarda	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e beterraba	Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Bacalhau assado com batata (4) e salada de tomate e cenoura	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Camponesa	Pá de porco estufada com puré de batata (1,3,7) e salada de alface	Bife de peru grelhado com massa fusilli (1) e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Brócolos	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Linguado grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	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.Tremços 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 29 : de 17 a 23 de Julho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alho francês	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne (1) e salada de alface e tomate	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Empadão de pescada (com puré de batata) e legumes salteados (1,4,7,8)	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Juliana	Coxas de frango assadas com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)	Coxas de frango assadas simples com arroz de grelos e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Solha (4) frita com arroz de feijão e salada de couve roxa e cenoura	Solha (4) grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Nabiças	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate	Carne de vaca cozida com massa penne (1) e salada de pepino e tomate	Fruta da época
Sábado	Legumes	Tentáculos de pota (14) guisados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Domingo	Favas	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. 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 30 : de 24 a 30 de Julho de 2023

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Peixe-espada no forno com limão, batatinha assada, brócolos e cenoura cozidos (4)	Peixe espada grelhado com batata cozida e brócolos e cenouras cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão encarnado com couve	Ovos (3) escalfados com ervilhas e salada de alface	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de courgette	Pescada gratinada (1,4,7) no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura	Pescada cozida (4) com batata cozida, couve-flor e cenoura	Fruta da época
Quinta Feira	Macedónia de legumes	Lombo de porco no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz, cenoura e couve lombarda)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Agrião	Massada de peixe (4) com salada de alface e cenoura ralada	Maruca (4) cozida com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época
Sábado	Grão	Frango corado com arroz de pimentos e salada de tomate	Frango corado com arroz branco e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Juliana	Lulas guisadas com puré de batata (6,12) e salada de alface e tomate	Peixe-espada grelhado 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. 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