



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 1 : de 1 a 7 de Janeiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Sopa de peixe (2,4,9,12)	Polvo assado à Lagareiro com batata a murro e grelos salteados (14)	Dourada grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Pudim (1,3,7)/ Fruta da época
Terça Feira	Macedónia de legumes	Perca (4) grelhada com limão, puré de batata e brócolos cozidos	Perca (4) grelhada com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com nabiça	Carne de porco estufada com alho francês e massa fusilli (1) com salada de alface, pepino e beterraba	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Filetes de pescada fritos com salada russa (1,3,4)	Salmão grelhado (4) com batata e salada russa	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface, tomate e pepino	Frango cozido com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Fruta da época
Sábado	Puré de favas	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de tomate (4)	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão-verde	Bolo Rei ^(1,3,5,6,7,8) / Fruta da época
Domingo	Juliana	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface e beterraba	Frango estufado simples com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	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 2 : de 8 a 14 de Janeiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de alho-francês	Argolas de pota estufadas com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura (14)	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Cenoura com lombardo	Macarronada (1,3) de frango com tomate e grão e salada de alface, tomate e rabanetes	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1,3) e salada de alface e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Filetes de pescada (4) no forno em cebolada com batata cozida e feijão-verde e cenoura cozidos	Filetes de pescada (4) simples no forno com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Alface	Vitela assada com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Bife de peru grelhado com massa esparguete (1,3) e couve-flor cozida	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Grão com espinafres	Arroz de peixe (4) com salada de alface e pepino	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidos	Fruta da época
Sábado	Canja com massinhas (1,3)	Dobrada com feijão branco, arroz branco e couve	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve	Fruta da época
Domingo	Nabiça	Bacalhau cozido com grão, ovo e brócolos cozidos (3,4)	Perca (4) grelhada com batata cozida 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.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 3 : de 15 a 21 de Janeiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve flor	Perna de peru estufada com massa fusilli tricolor e salada de alface, milho e tomate (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura) (1,4,7) com salada de alface, tomate e pepino	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Nabiças	Bifanas de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura com salada de alface (1,3,5,6)	Bifes de peru grelhados com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Quinta Feira	Grelos	Massada de peixe e salada de alface e pepino (1,3,4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Ervilhas	Jardineira de vitela e salada de alface e beterraba	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Sábado	Legumes	Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Domingo	Favas	Frango assado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	Frango assado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	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.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 4 : de 22 a 28 de Janeiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface (4)	Abrótea cozida com batata e couve-flor (4)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Frango estufado com massa fusilli (1,3) e salada de alface, beterraba e cenoura	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli (1,3) e cenoura cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Redfish assado com batata assada, brócolos, cenoura e nabo cozidos (4)	Redfish no forno simples com batata cozida, brócolos, cenoura e nabo cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Feijão verde	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata e salada de alface e tomate (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época
Sábado	Puré de ervilhas	Feijoada de coelho com salada de alface	Coelho simples estufado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Peixe	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (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 5 : de 29 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface, milho e cenoura (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4) e salada de tomate e cenoura	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Vitela assada com cenoura, arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Fruta da época
Quinta Feira	Nabiça	Pescada cozida com batata, cenoura, ovo e feijão verde cozido (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (3,4)	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Coxas de frango no forno com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Coxa de frango simples com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
Sábado	Abóbora com coentros	Feijoada de chocos com salada de alface e cenoura ralada (14)	Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde	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.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