



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 19 : de 5 a 11 de Maio de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Rancho de carne (porco/peru) com lombardo e salada de alface e cenoura ralada (1)	Perna de peru estufada com massa macarrão e salada de alface e cenoura ralada (1)	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Arroz de peixe (4) com salada de alface, tomate e rabanetes	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Alho francês	Frango assado com massa esparguete (1) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Frango assado simples com massa esparguete (1) e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de legumes	Pescada (4) no forno com limão com batata e brócolos	Pescada cozida com batata e macedónia cozida (4)	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Espinafres	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.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 20 : de 12 a 18 de Maio de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de abóbora	Atum com feijão frade, ovo, batata, brócolos e cenoura cozida (3,4)	Salmão (4) grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa fusilli com salada de cenoura e pepino	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli (1) com salada de cenoura e pepino	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com couve	Redfish (4) no tacho com batata cozida e salada de alface e pepino	Redfish (4) cozido com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Agrião	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com salada russa e salada de alface e tomate	Perca (4) grelhada com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Sábado	Caldo verde (1,6)	Feijoada de coelho com arroz e salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Espinafres	Jardineira de lulas (14)	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	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 21 : de 19 a 25 de Maio de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Jardineira de frango e salada de alface e tomate	Bife de frango grelhado com massa penne (1) e feijão verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Massada de peixe (1,4) e salada de alface, pepino e milho	Corvina (4) grelhada com batata cozida e salada de alface, pepino e milho	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (cação, tintureira, pescada) (4) com batata e salada de alface e pepino	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Bifes de peru estufados com massa penne (1) e salada de tomate e cenoura ralada	Bifes de peru grelhados com massa penne (1) e salada de tomate e cenoura	Fruta da época
Sábado	Juliana	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura (4)	Fruta da época
Domingo	Sopa do cozido	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	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 22 : de 26 de Maio a 1 de Junho de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Abóbora com couve	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, batata e brócolos cozido (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e brócolos cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de cenoura	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e beterraba	Coxas de frango no forno simples com arroz de cenoura e salada de cenoura e beterraba	Fruta da época
Quarta Feira	Nabiças	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate (3,4)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Carne de vaca guisada com massa farfalle e salada de alface e beterraba e cenoura (1)	Carne de vaca cozida com massa farfalle e salada de beterraba e cenoura (1)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Lombardo	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de alface (3,4)	Perca grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Sábado	Espinafres	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