Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 27 : de 30 de Junho a 6 de Julho de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Caldo-verde (1,6,7,12)	Arroz de pato 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	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
Quarta Feira	Abóbora com feijão-verde	Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	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 macedónia de legumes	Pudim (1,7) Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com nabiças	Frango assado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Frango corado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	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	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas e salada de couve roxa e cenoura	Perna de peru simples no forno com arroz de ervilhas 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 politica 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 28 : de 7 a 13 de Julho de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Redfish assado no forno com batatinha assada, brócolos e cenoura cozidos (4)	Redfish assado simples com batata cozida e brócolos e cenouras 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 massa fusilli tricolor (1) e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Pescada cozida com batata e couve-flor e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Mão de vaca com grão (1,6,7,12) e couve lombarda	Carne de vaca cozida com massa macarrão (1) e salada de alface e beterraba	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Bacalhau assado com batata (4) e salada de tomate e cenoura	Perca grelhada com batata cozida 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.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 politica 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 29 : de 14 a 20 de Julho de 2025

	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	Carne de vaca estufada simples com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Solha (4) frita com arroz de feijão e salada de couve roxa e cenoura	Solha (4) grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido	Maçã assada / 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 massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Empadão de pescada (com puré de batata) e legumes salteados (1,4,7,8)	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Nabiças	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate	Fruta da época
Sábado	Legumes	Tentáculos de pota (14) guisados com arroz branco 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 politica 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 30 : de 21 a 27 de Julho de 2025

	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 frango 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	Feijoada à transmontana (1,6,12) com arroz branco e couve lombarda e cenoura	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	Salmão 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 politica 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 31 : de 28 de Julho a 3 de Agosto de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Brócolos e couve-flor	Carne de porco à portuguesa com salada de alface e pepino	Bife de peru grelhado com massa farfalle (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Perca grelhada (4) com batata, cenoura e feijão-verde	Perca grelhada (4) com batata, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
Quarta Feira	Juliana	Frango assado no forno com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Perna de frango simples com massa penne (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Nabiças	Filetes de pescada fritos (1,3,4) com arroz de tomate, salada de alface e beterraba	Salmão (4) grelhado com arroz de legumes, cenoura e brócolos	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Legumes	Jardineira de vitela com salada de tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com batata cozida, cenoura e lombardo cozido	Fruta da época
Sábado	Creme de ervilhas	Bacalhau com natas (1,4,7) e couves de bruxelas cozidas	Solha grelhada com batata cozida e couves de bruxelas cozidas (4)	Fruta da época
Domingo	Feijão-verde	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface (1,3,7,12)	Peito de frango estufado simples com arroz branco 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 politica de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas