



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	Salmão grelhado com batata cozida (4) e couve-flor	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.Amendoins 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 6 : de 5 a 11 de Fevereiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão-verde	Pescada cozida com grão, batata cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Febras de cebolada com arroz de ervilhas e milho e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de couve-flor	Perca assada no forno com batata assada e brócolos (4)	Perca simples no forno (4) com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quinta Feira	Lentilhas	Almondegas com molho de tomate com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba (1,3,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Massada de peixe e salada de alface, tomate e pepino (1,4)	Maruca cozida com batata cozida e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Tomate	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface (1,3)	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Cenoura com lombardo	Lulas estufadas com puré de batata e salada de tomate (1,3,7,14)	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (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

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 7 : de 12 a 18 de Fevereiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e tomate (3)	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Terça Feira	Abóbora com couve	Arroz de peixe (pescada) à marinheiro com delícias do mar e salada de alface e pepino (2,3,4,6)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e cenoura (1)	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor e salada de cenoura e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Bacalhau com natas com salada de alface e pepino (1,3,4,5,6,8)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com lombardo	Feijoada de carne (vaca/porco) com arroz branco, cenoura e couve lombarda cozida	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozidas)	Fruta da época
Sábado	Espinafres	Caldeirada de peixe e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Bochechas de porco estufadas com puré de batata e salada de alface (1,3,7)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface (1,3,7)	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 8 : de 19 a 25 de Fevereiro de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Carne de vaca estufada com puré de batata e salada de alface, beterraba e cenoura (1,3,7,14)	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de alho francês	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada (4)	Filetes de pescada no forno simples simples com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com lombardo	Pá de porco estufada com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Jardineira de lulas com salada de alface e tomate (14)	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Frango guisado com ervilhas, cenoura e pimentos com arroz branco e salada de alface	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Carapaus grelhados com açorda e salada de tomate e pepino (1,3,4,5,6,8)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)	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 9 : de 26 de Fevereiro a 3 de Março de 2024

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Legumes	Bifes de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface, milho e cenoura (1)	Bifes de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface, milho e cenoura (1)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida e macedónia de legumes	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida e macedónia de legumes	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiças	Rolo de carne com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Peru estufado com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Brócolos e couve-flor	Bacalhau no forno com batata assada, brócolos e couve flor cozidos (4)	Bacalhau cozido com batata cozida, brócolos e couve-flor cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Peixe (1,2,4)	Pescada espiritual e salada de alface e cenoura (1,4,7,8)	Abrótea cozida com batata cozida e e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Lombo de porco no forno com arroz de coentros e salada de alface, milho e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e cenoura	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