

# EMENTA

SEMANA DE 2 DE DEZEMBRO A 8 DE DEZEMBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de brócolos Febras de porco com mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de brócolos Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Maçã cozida
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Perca assada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana <i>Stroganoff</i> peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Ananás
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-branco e nabiças Coxas de frango estufadas com arroz e salada Coxas de frango estufadas simples com arroz e salada Maçã	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-branco e nabiças Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Salada de paloco com grão, batata, ovo e legumes (3,4) Salada de paloco com batata e legumes (4) Pera	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Kiwi
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Cubos de peru estufados com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Tangerina	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Banana
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Canja de galinha Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista Pescada com ervas aromáticas, arroz branco com salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Canja de galinha Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho francês Pernas de frango assadas com batata á padeiro e salada alface roxa, milho e nabo ralado Pernas de frango assado simples com batata cozida e salada de alface roxa, milho e nabo ralado Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho francês Fruta da época

**Notas:**  
A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.  
Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.  
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 9 DE DEZEMBRO A 15 DE DEZEMBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,1,4) Pescada assada com arroz branco e salada (4) Pera	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Frango assado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Kiwi
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Escalopes de vitela com massa e salada (1) Escalopes de vitela grelhados com massa e salada (1) Tangerina	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Banana
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Salada russa de pescada com legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Maçã	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Ananás
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Hambúrguer de peru de cebolada com arroz branco e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Pera
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Maçã assada
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Pota à lagareiro Pescada cozida com batata e salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Costeleta de porco à salsicheiro com arroz branco e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos Costeletas de porco com arroz branco e gratinado de couve- flor e brócolos Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Fruta da época

**Notas:**

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos. **Elaborado pela nutricionista** Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 16 DE DEZEMBRO A 22 DE DEZEMBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Pernas de frango estufadas com massa e salada (1) Pernas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Tangerina	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Maçã cozida
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Pescada assada com arroz de ervilhas e legumes (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e legumes (4) Pera	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Lulas à lagareiro com batata e salada (4,6) Pescada cozida com batata e salada (4,6) Laranja
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Lombo de porco estufado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Maçã	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Salmão assado com arroz e legumes (4) Salmão grelhado com arroz e legumes (4) Ananás
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de agrião Bacalhau à Brás com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de agrião Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Pera
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Perna de peru assada com arroz branco e salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Banana	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Kiwi
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Chuchu Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de Chuchu Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo verde/sopa de legumes (dieta) Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Lombo de porco assado com batata corada e brócolos Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa caldo verde/sopa de legumes (dieta) Fruta da época

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 23 DE DEZEMBRO A 29 DE DEZEMBRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Tangerina	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Maçã assada
3ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa caldo verde/alho francês (dieta) Cabrito com batata corada e baby cenoura com ervilhas Saladinha quente de peixe Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Caldo verde/alho francês Fruta da época
4ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	<b>NATAL</b>		<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa
5ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Panados de frango com arroz de cenoura e salada (1,3) Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
6ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Salada de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Kiwi
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão Carapaus com molho à espanhola com batata cozida e salada de alface, tomate pepino Carapaus grelhados com batata cozida e salada, tomate e pepino Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de grão Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de repolho Peito de peru assado com arroz alegre Peito de peru assado com arroz alegre Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de repolho Fruta da época

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 30 DE DEZEMBRO A 5 DE JANEIRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bife de peru com cogumelos, massa e salada (1,7) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Kiwi
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês Penne à bolonhesa Hambúrguer grelhado com esparguete Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de Alho francês Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	<b>ANO-NOVO</b>	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Bacalhau com espinafres e legumes (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Cubos de peru com massa e salada (1,7) Peru grelhado com massa e salada (1) Maçã cozida
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Rolo de carne misto com arroz branco e salada (1,3,7) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salmão assado com arroz e legumes (4) Salmão grelhado com arroz e legumes (4) Ananás
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa		LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa		LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).