

EMENTA

SEMANA DE 6 DE JANEIRO A 12 DE JANEIRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Tronquinhos com arroz de ervilhas e salada (1,3,4) Pescada assada com arroz de ervilhas e salada (4) Pera	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Ananás
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Bife de frango estufado com puré de batata e salada (7) Bife de frango grelhado com puré de batata e salada (7) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Lulas estufadas com arroz e salada (4) Pescada cozida com arroz e salada (4) Maçã cozida
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Arroz de peixe com salada (4) Arroz simples de peixe com salada (4) Gelatina; Laranja	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e espinafres Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Pera
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Cubos de porco estufados com massa e legumes (1) Cubos de peru estufados com massa e legumes (1) Banana	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Kiwi
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Bacalhau à Gomes de Sá com legumes (3,4) Bacalhau cozido com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabiças Frango assado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Banana
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde Perca cozida com batata, cenoura e espinafres cozidos Perca cozida com batata, cenoura e espinafres cozidos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Caldo verde Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de alface Peito de frango corado com molho de laranja, massa e mix de legumes Frango corado simples com massa e mix de legumes Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Creme de alface 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 13 DE JANEIRO A 19 DE JANEIRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Kiwi
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada russa de atum (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana <i>Strogonoff</i> peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Banana
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Almôndegas mistas com arroz branco e salada (1,3) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Maçã	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Ervilhas com ovos, batata e legumes (3) Pescada cozida com batata e legumes (4) Tangerina
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Empadão de pescada com legumes (3,4,7) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Frango de fricassé com massa e salada (1,3,4) Frango estufado simples com massa e salada (1) Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Maçã assada
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa à lavrador Tentáculos de pota à lagareiro com salada de alface Pota grelhada com batata cozida e salada de alface Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa à lavrador Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Bochechas de porco com puré de batata e feijão verde Bochechas de porco simples com arroz com arroz branco e feijão verde Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de agrião 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 rijas; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 20 DE JANEIRO A 26 DE JANEIRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Bacalhau com natas e salada (1,4,7) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Maçã cozida
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Pernas de frango estufadas com massa e salada (1) Pernas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Tangerina
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Pera	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada Tangerina	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Banana
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Perca de coentrada com batata cozida e legumes (4) Perca cozida com batata cozida e legumes (4) Gelatina; Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Cubos de peru com arroz e salada Peru grelhado com arroz e salada Kiwi
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa da pedra Bacalhau cozido com batata e couves Bacalhau cozido com batata e couves Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de macedónia Dobrada com feijão branco Bifinho de peru grelhado com arroz branco e mix de legumes Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de macedónia 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 27 DE JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Salsichas de aves com couve, arroz branco e salada (1,6,7) Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Tangerina	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Massada de atum com legumes (1,4) Massada simples de pescada com legumes (1,4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Hambúrguer misto com arroz branco e salada Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Pera	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Ervilhas com ovos, batata e legumes (3) Pescada cozida com batata e legumes (4) Kiwi
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Pescada de cebolada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Costeletas com massa e salada (1) Costeletas grelhadas com massa e salada (1) Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Frango assado com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Banana	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Lulas à lagareiro com arroz e salada (4,6) Pescada cozida com arroz e salada (4,6) Pera
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grelos Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada Solha grelhada com batata cozida e salada de beterraba, nabo e cenoura ralada Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de grelos Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Coelho à caçador com batata ervilhas e cenoura Coelho estufado simples com batata cozida e cenoura cozida Fruta da época	LANCHE	JANTAR	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 – tremço; 14 – moluscos.
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).