

# EMENTA

SEMANA DE 3 DE FEVEREIRO A 9 DE FEVEREIRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Rissóis de peixe com arroz de ervilhas e salada (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de ervilhas e salada (4) Maçã	<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 com coentros Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Jardineira de frango Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes Tangerina	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de espinafres Omelete mista com arroz e salada (1,3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Maçã cozida
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Arroz de pota com salada (14) Arroz simples de pescada com salada (4) Gelatina; Laranja	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos <i>Stroganoff</i> peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Pera
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,6,7,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Kiwi
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Bacalhau com espinafres e legumes (1,4,7) Bacalhau cozido 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	Sopa de alface Pernas de frango estufadas com arroz e salada Bife de frango grelhado com arroz e salada Banana
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista Pescada com ervas aromáticas com arroz branco e salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Canja de galinha Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês Pernas de frango assadas com batata à padeiro e salada de 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>	Sopa Sobremesa	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 rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

SEMANA DE 10 DE FEVEREIRO A 16 DE FEVEREIRO

## 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 nabijas Hambúguer de peru de cebolada com massa e salada (1) Hambúguer de peru grelhado 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 nabijas Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Kiwi
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Salada de atum com feijão-frade, ovo e legumes (3,4) Pescada cozida com batata cozida 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 Juliana Perna de peru assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Banana
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alho-francês Costeletas de porco com arroz de cenoura e salada Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Maçã	<b>LANCHE</b> logurte 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 alho-francês Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Filetes de pescada assados com batata cozida e legumes (4) Filetes de pescada cozidos 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>	Creme de cenoura Isclas de cebolada com arroz e salada Vitela grelhada com arroz e salada Ananás
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Frango assado com batata frita e/ou arroz branco e salada Frango assado 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 de grão, cenoura e couve-portuguesa Maruca assada com batata e legumes (4) Maruca cozida com batata e legumes (4) Maçã assada
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	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>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura com coentros Feijoada à transmontana Bife de peru com arroz de cenoura e salada mista Fruta da época /leite creme	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura com coentros Fruta da época/leite creme

### 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 17 DE FEVEREIRO A 23 DE FEVEREIRO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Tronquinhos de pescada com arroz e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz e legumes (4) Laranja	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião <i>Strogonoff</i> peru com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Maçã cozida
3ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Cubos de peru estufados com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Banana	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e cenoura Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Tangerina
4ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Salada de paloco com grão, batata, ovo e salada (3,4) Salada de paloco com batata e salada (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Lombo de porco assado com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
5ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Empadão de carne com arroz branco e salada (3,7) Hambúrguer misto grelhado com arroz branco e salada Tangerina	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha com massa (1) Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Banana
6ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Massada de peixe e delícias do mar com legumes (1,2,4,14) Massada de peixe simples com legumes (1,4) Gelatina; Pera	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Omelete mista com arroz e salada (1,3,6,7) Omelete simples com arroz e salada (3) Kiwi
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de chuchu Bacalhau com natas Bacalhau cozido com batata e cenoura Gelatina/fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de chuchu Gelatina/fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo verde/sopa de legumes (dieta) Ensofado de borrego com brócolos Ensofado de borrego com brócolos Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	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).

## SEMANA DE 24 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO

### 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 Febras de porco com molho mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango grelhado 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>	Caldo-verde Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Banana
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de abóbora e hortelã Pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozida com batata cozida e legumes (4) Maçã	<b>LANCHE</b> Chá + 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 Frango assado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Ananás
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Perna de peru assada com arroz de ervilhas e salada Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada Pera	<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 grão e espinafres Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Kiwi
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão e espinafres Empadão de atum com legumes (3,4,7) Pescada cozida 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 couve-lombarda Vitela estufada com massa e salada (1) Vitela grelhada com massa e salada (1) Maçã assada
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) 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) Pera
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão Carapaus com molho à espanhola com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino Carapaus grelhados com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de repolho Rancho à minhota Rancho à minhota Arroz-doce	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de repolho Arroz-doce

**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).