

EMENTA

SEMANA DE 31 E MARÇO E 6 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Hambúrguer de peru de cebolada com arroz branco e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz branco e salada Laranja	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Maçã cozida
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bacalhau com espinafres com salada (1,3,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura <i>Stroganoff</i> de peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Tangerina
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Costeletas de porco com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (1) Maçã	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de couve-lombarda Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Pescada assada com arroz de ervilhas e salada (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada (4) Gelatina; Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Laranja
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Cubos de frango estufados com massa e salada (1) Bife de frango grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e cenoura Maruca assada com arroz e legumes (4) Maruca cozida com arroz e legumes (4) Banana
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com repolho Lulas recheadas com arroz branco e salada mista Pescada com batata cozida e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa de feijão encarnado com repolho Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Aveludado de curgete Favas guisadas com entrecosto e coentros Favas guisadas com entrecosto e coentros Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Aveludado de curgete 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 7 DE ABRIL A 13 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Rissóis de peixe com arroz de tomate e legumes (1,2,3,4,14) Pescada assada com arroz de tomate e legumes (4) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-verde Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Tangerina
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão e espinafres Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Ananás
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Empadão de arroz com atum e legumes (3,4,7) Arroz simples de pescada com legumes (4) Banana	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alface Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Laranja
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Maçã assada
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Massada de peixe e delícias do mar com salada (1,2,4,14) Massada simples de peixe com salada (1,4) Pera	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes com coentros Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Banana
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 Carne de vaca estudada com arroz e feijão verde Carne de vaca estufada simples 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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 14 DE ABRIL A 20 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Febras de porco com molho mostarda, massa e salada (1,10) Bife de frango 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 brócolos Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Banana
3ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Salada de paloco, grão, batata, ovo, cenoura e salada (3,4) Salada de paloco, batata, cenoura e salada (4) Gelatina; Banana	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Tangerina
4ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Arroz de aves (frango e peru) com salada Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Maçã	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-branco e nabiças Salmão assado com batata e legumes (4) Salmão grelhado com batata e legumes (4) Ananás
5ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Pescada de coentrada com batata cozida e legumes (4) Pescada cozidos com batata cozida e legumes (4) Banana	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de abóbora e hortelã Vitela estufada com arroz e salada Vitela grelhada com arroz e salada Maçã cozida
6ª FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de ervilhas Tiras de choco frito com arroz de ervilhas e salada de tomate e pimentos Arroz de peixe com salada de tomate e pimentos Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de ervilhas Fruta da época
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa da pedra Pernas de frango com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Pernas de frango com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Sobremesa	Domingo de Páscoa		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).

EMENTA

SEMANA DE 21 DE ABRIL A 27 DE ABRIL

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Tronquinhos de pescada com arroz e legumes (1,3,4) Pescada assada com arroz de cenoura e legumes (4) Maçã	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de legumes Frango estufado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Laranja
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Rolo de carne misto com massa e salada (1,3,7,6,12) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Banana
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Salada de atum com feijão-frade, ovo e salada (3,4) Pescada cozida com batata cozida e salada (4) Banana	LANCHE iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Cubos de porco com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	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 Laranja	LANCHE Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de grão, cenoura e couve-portuguesa Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Maçã assada
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Jardineira de porco Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Fruta da época
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 cozida ervilhas e cenoura Coelho estufado simples com batata cozida e cenoura cozida Arroz-doce /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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 28 DE ABRIL A 4 DE MAIO

CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Coxas de frango estufadas com massa e salada (1) Coxas de frango estufadas simples com massa e salada (1) Banana	LANCHE Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
3 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado, cenoura e espinafres Arroz de pota com legumes (14) Arroz simples de pescada com legumes (4) Maçã	LANCHE Chá + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de feijão-encarnado e cenoura Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
4 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Pá de porco assada com massa e salada (1) Bife de peru grelhado com massa e salada (1) Gelatina; Laranja	LANCHE Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Banana
5 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Fruta da época
6 ^a FEIRA	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Bacalhau com natas e salada (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Tangerina	LANCHE Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	JANTAR	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de cenoura Stroganoff de peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Maçã cozida
SÁBADO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Canja de galinha Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista Pescada com ervas aromáticas arroz branco e salada mista Fruta da época	LANCHE	JANTAR	Sopa Sobremesa	Canja de galinha Fruta da época
DOMINGO	ALMOÇO	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês Pernas de frango assadas com batata à padeiro, 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	LANCHE	JANTAR	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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).