

# EMENTA

SEMANA DE 31 E MARÇO E 6 DE ABRIL

## 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 agrião Hambúrguer de peru de cebolada com arroz branco e salada Hambúrguer de peru grelhado com arroz branco e salada Laranja	<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 agrião Lulas estufadas com batata e salada (4) Pescada cozida com batata e salada (4) Maçã cozida
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de cenoura Bacalhau com espinafres com salada (1,3,4,7,12) Bacalhau cozido com batata cozida e salada (4) Banana	<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 cenoura <i>Stroganoff</i> de peru com arroz e salada (1) Bife de peru grelhado com arroz e salada (1) Tangerina
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de couve-lombarda Costeletas de porco com massa e legumes (1) Bife de peru grelhado com massa e legumes (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>	Sopa de couve-lombarda Omelete mista com massa e salada (1,3,6,7) Omelete simples com massa e salada (1,3) Ananás
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa Juliana Pescada assada com arroz de ervilhas e salada (4) Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada (4) Gelatina; 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 Juliana Isclas de cebolada com batata e salada Vitela grelhada com batata e salada Laranja
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	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	<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 feijão-encarnado e cenoura Maruca assada com arroz e legumes (4) Maruca cozida com arroz e legumes (4) Banana
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com repolho Lulas recheadas com arroz branco e salada mista Pescada com batata cozida e salada mista Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de feijão encarnado com repolho Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Aveludado de curgete Favas guisadas com entrecosto e coentros Favas guisadas com entrecosto e coentros Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	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

<b>2ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	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	<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 feijão-verde Bifanas de cebolada com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Tangerina
<b>3ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de grão e espinafres Esparguete à bolonhesa com salada (1) Hambúrguer misto grelhado com massa e salada (1) Tangerina	<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 grão e espinafres Pota à lagareiro com batata e legumes (4) Pota cozida com batata e legumes (4) Ananás
<b>4ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa de alface Empadão de arroz com atum e legumes (3,4,7) Arroz simples de pescada com legumes (4) Banana	<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 alface Ervilhas com ovos, arroz e legumes (3) Pescada cozida com arroz e legumes (4) Laranja
<b>5ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Caldo-verde Jardineira de peru Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes 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>	Caldo-verde Pescada assada com batata e legumes (4) Pescada cozida com batata e legumes (4) Maçã assada
<b>6ª FEIRA</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	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	<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 legumes com coentros Perna de peru assada com arroz e salada Bife de peru grelhado com arroz e salada Banana
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa à lavrador Tentáculos de pota à lagareiro com salada de alface Pota grelhada com batata cozida e salada de alface Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	Sopa à lavrador Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Dieta</b> <b>Sobremesa</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b> <b>Sobremesa</b>	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	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de brócolos Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Banana
3ª FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	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	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	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	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	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	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Creme de ervilhas Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa da pedra Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Sobremesa	<b>Domingo de Páscoa</b>		<b>JANTAR</b>	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 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<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 Frango estufado com massa e salada (1) Frango grelhado com massa e salada (1) Laranja
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Caldo-verde Perca assada com batata e legumes (4) Perca grelhada com batata e legumes (4) Banana
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Cubos de porco com massa e salada (1) Bifanas grelhadas com massa e salada (1) Ananás
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com fiambre (1,6,7,12)	<b>JANTAR</b>	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 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Jardineira de porco Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes Fruta da época	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de nabijas Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Sobremesa	Sopa de grelos Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>ALMOÇO</b>	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	<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 28 DE ABRIL A 4 DE MAIO

## CENTRO DE DIA – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Café com leite + Pão com doce sem adição de açúcar (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de alho-francês Caldeirada de peixe com salada (4) Caldeirada simples de peixe com salada (4) Tangerina
3 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Chá + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	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 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Iogurte de aroma + Bolacha Maria ou pão com marmelada (1,7)	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa Juliana Carapau assado com batata e salada (4) Carapau grelhado com batata e salada (4) Banana
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	Sopa Prato Dieta Sobremesa	Sopa de agrião Fruta da época
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	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	<b>LANCHE</b> Sumo 100% fruta + Pão com queijo (1,7)	<b>JANTAR</b>	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
<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 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, 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 rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremoço; 14 – moluscos.  
Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).