

Semana: ___a ___ de _____ de 2021

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Espinafres	Espinafres
	Prato:	Salada “verano” (fusili tricolor, milho, cenoura, ervilhas) c/ frango	Salada “verano” (fusili tricolor, milho, cenoura, ervilhas) c/ atum
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte +pão c/ manteiga	logurte +pão c/ manteiga
3ª Feira	Sopa:	Juliana	Juliana
	Prato:	Bacalhau c/ espinafres e broa	Pescada cozida c/ batata cozida e couves
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Canja	Canja
	Prato:	Frango assado c/ batatas fritas e salada	Salmão grelhado com batatas e legumes
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo +pão c/ manteiga	Sumo +pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Caramela	Caramela
	Prato:	Rissóis de camarão c/ arroz de tomate e salada	Salmão no forno c/ batatinhas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre
6ª Feira	Sopa:	Cenoura c/ massinhas	Cenoura c/ massinhas
	Prato:	Entrecosto no forno com batatas assadas e salada	Pescada cozida com batatas e legumes
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão c/ queijo	logurte + pão c/ queijo
Sábado	Sopa:	Legumes	Legumes
	Prato:	Filetes de peixe no forno c/ arroz e salada	-----
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Nabiças	Nabiças
	Prato:	Carne de vaca guisada c/ esparguete	Ovos escalfados com esparguete
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada e frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Feijão c/ lombardo	Feijão c/ lombardo
	Prato:	Bifinhos de peru no fornec/ arroz legumes	Omelete c/ arroz legumes
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte +pão c/ manteiga	logurte +pão c/ manteiga
3ª Feira	Sopa:	Nabiças	Nabiças
	Prato:	Bacalhau cozido c/ batata cozida e couves	Pescada cozida c/ batata cozida e couves
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/queijo	Leite simples + pão c/queijo
4ª Feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato:	Rancho à transmontana	Rancho (s/ carne c/ ovosescalfados)
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo +pão c/ manteiga	Sumo +pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Abóbora c/ espinafres	Abóbora c/ espinafres
	Prato:	Lulas estufadas c/ ervilhas e batatas	Massa de peixe
	Sobremesa:	Gelatina	Gelatina
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/fiambre
6ª Feira	Sopa:	Grão c/ hortaliça	Grão c/ hortaliça
	Prato:	Pá porco estufada c/ arroz cenouras baby	Peixe estufado c/ arroz cenouras baby
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão c/ queijo	logurte + pão c/ queijo
Sábado	Sopa:	Coentros	Coentros
	Prato:	Carapaus fritos c/ açorda	Peixe grelhado c/ açorda
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Agrião	Agrião
	Prato:	Bifes peru grelhados c/esparguete	Salmão grelhado c/esparguete e salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada e frutas
	Lanche:	sumo + pão c/ fiambre	sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Alho francês	Alho francês
	Prato:	Arroz de aves c/ Salada	Empadão de atum c/ arroz
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte +pão c/ manteiga	logurte +pão c/ manteiga
3ª Feira	Sopa:	Coentros c/ croutons	Coentros c/ croutons
	Prato:	Pescada cozida c/ batatas, ovo e legumes	Pescada cozida c/ batatas, ovo e legumes
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Feijão-verde	Feijão-verde
	Prato:	Bitoque c/ batata frita e Salada	Ovos estrelados c/ batata frita e salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ manteiga	Sumo +pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato:	Filetes no forno c/ arroz de tomate, alface e cenoura	Salmão no forno c/ arroz de tomate, alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre
6ª Feira	Sopa:	Canja	Canja
	Prato:	Bifinhos de frango no forno c/ esparguete e salada	Peixe grelhado c/ salada
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão c/ queijo	logurte + pão c/ queijo
Sábado	Sopa:	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
	Prato:	Bacalhau à Brás c/ salada	Salmão grelhado c/ batata e salda
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Sopa de Nabijas	Sopa de Nabijas
	Prato:	Entrecosto no forno com arroz de feijão	Rissóis c/ arroz feijão
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Grão	Grão
	Prato:	Strgonoff frango c/ arrozcenoura e salada	Salgados c/ arroz de cenoura e salada
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte + pão c/ manteiga	logurte + pão c/ manteiga
3ª Feira	Sopa:	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
	Prato:	Salada de atum c/ feijãofrade e ovo cozido	-----
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Feijão Verde	Feijão Verde
	Prato:	Perna peru assada c/ arrozcenoura e couve	Pescada no forno c/ arrozcenoura e couve
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo + pão com manteiga	Sumo + pão com manteiga
5ª Feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato:	Bacalhau à Gomes Sá	Filetes no forno c/ batatas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/fiambre
6ª Feira	Sopa:	Canja	Canja
	Prato:	Esparguete à bolonhesa c/salada	Ovos mexidos c/ cebola esalsa c/ salada
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão c/ manteiga	logurte + pão c/ manteiga
Sábado	Sopa:	Legumes	Legumes
	Prato:	Arroz de peixe	-----
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Nabiças	Nabiças
	Prato:	Pá porco assada c/ batatase salada	Peixe cozido c/ legumes
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada e frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Nabiças	Nabiças
	Prato:	Bifanas de cebolada c/batata cozida e alface	Redfish de cebolada c/batata cozida e alface
	Sobremesa:	Maçã reineta	Maçã reineta
	Lanche:	logurte + pão c/ manteiga	logurte + pão c/ manteiga
3ª Feira	Sopa:	Feijão c/ lombaro	Feijão c/ lombardo
	Prato:	Salmão no forno c batatas e salada	-----
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Cenoura c/ massinhas	Cenoura c/ massinhas
	Prato:	Feijoada	Feijoada (s/ carne) c/ ovos escalfados
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo + carcaça c/ manteiga	Sumo + carcaça c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Alho francês	Alho francês
	Prato:	Pastéis de bacalhau c/ arroz de grelos	-----
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Leite c/chocolate + pão c/fiambre	Leite c/chocolate + pão c/fiambre
6ª Feira	Sopa:	Creme Coentros c/ croutons	Creme Coentros c/ croutons
	Prato:	Ervilhas c/ ovos escalfados	Ervilhas c/ ovos escalfados
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão com manteiga	logurte + pão com manteiga
Sábado	Sopa:	Espinafres	Espinafres
	Prato:	Pescada frita c/arroz de ervilhas	-----
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Cenoura c/ massinha	Cenoura c/ massinhas
	Prato:	Pernas de frango assada c/ batatas e salada	Redfish assado no forno c/batatas e salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada e frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Sopa Caramela	Sopa Caramela
	Prato:	Hambúrgueres mistos c/esparguete e salada	Ovos mexidos c/ esparguete esalada
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte + pão com manteiga	logurte + pão commanteiga
3ª Feira	Sopa:	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato:	(190) Bacalhau espiritual c/salada	-----
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/queijo
4ª Feira	Sopa:	Sopa Alho Francês	Sopa Alho Francês
	Prato:	Pá de porco assada c/ arroz e legumes	Pescada assada no forno c/arroz e legumes
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ manteiga	Sumo + pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Sopa Juliana	Sopa Juliana
	Prato:	Salada russa c/ atum e ovo cozido	-----
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Leite c/chocolate + pão c/fiambre	Leite c/chocolate + pão c/fiambre
6ª Feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato:	(160) Jardineira de frango	Jardineira c/ ovos escalfados
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	logurte + pão com manteiga	logurte + pão commanteiga
Sábado	Sopa:	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau	-----
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/queijo
Domingo	Sopa:	Sopa feijão c/ lombardo	Sopa feijão c/ lombardo
	Prato:	Bifes frango c/ esparguete e salada	Rissóis de camarão c/esparguete e salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada e frutas
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato:	Carne à Portuguesa	Peixe cozido c/ batatas e legumes
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte + pão com manteiga	logurte + pão com manteiga
3ª Feira	Sopa:	Sopa de Grão c/ espinafres	Sopa de Grão c/ espinafres
	Prato:	Rissóis de camarão c/ arroz de legumes e salada	-----
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Sopa de cenoura c/ massinhas	Sopa de cenoura c/ massinhas
	Prato:	Frango assado c/batatas e salada	Perca assada no forno c/ batatas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Sumo + pão c/ manteiga	Sumo + pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Sopa Nabiças	Sopa Nabiças
	Prato:	Massada de peixe	-----
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre
6ª Feira	Sopa:	Sopa de ervilhas c/ cenoura	Sopa de ervilhas c/ cenoura
	Prato:	Empadão de carne (puré) c/ salada	Empadão de atum (puré) c/ salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	Iogurte + pão com manteiga	Iogurte + pão com manteiga
Sábado	Sopa:	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás c/ salada	-----
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato:	Bifanas de cebolada com arroz e salada	Pescada de cebolada com arroz e salada
	Sobremesa:	Gelatina	Gelatina
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*

Semana: ___ a ___ de ___ de 2021

Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradores

		COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	
		Normal	Alternativa
2ª Feira	Sopa:	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
	Prato:	Lombo recheado c/ farinheira batatas e salada	Pescada no forno com batatas e salada
	Sobremesa:	Maçã reineta assada	Maçã reineta assada
	Lanche:	logurte + pão com manteiga	logurte + pão com manteiga
3ª Feira	Sopa:	Sopa de Nabiças	Sopa de Nabiças
	Prato:	Bacalhau com natas c/ salada	Massada de peixe
	Sobremesa:	Laranja	Laranja
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
4ª Feira	Sopa:	Sopa de lombardo	Sopa de lombardo
	Prato:	Arroz de aves c/ salada	Empadão de arroz c/ atum
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche:	Sumo + pão c/ manteiga	Sumo + pão c/ manteiga
5ª Feira	Sopa:	Sopa alho francês	Sopa alho francês
	Prato:	Peixe cozido c/ batatas, ovo e legumes	-----
	Sobremesa:	Banana	Banana
	Lanche:	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate + pão c/ fiambre
6ª Feira	Sopa:	Canja	Canja
	Prato:	Frango à passarinho c/ arroz de ervilhas e salada	Douradinhos c/ arroz de ervilhas e salada
	Sobremesa:	Salada de frutas	Salada de frutas
	Lanche:	logurte + pão c/ manteiga	logurte + pão c/ manteiga
Sábado	Sopa:	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
	Prato:	Solha frita c/ arroz de cenoura e salada de alface	Peixe cozido c/ legumes
	Sobremesa:	Arroz doce	Arroz doce
	Lanche:	Leite simples + pão c/ queijo	Leite simples + pão c/ queijo
Domingo	Sopa:	Sopa de cenoura	Sopa de cenoura
	Prato:	Pá de porco assada com batata assada e salada	Redfish no forno c/ batatas e salada
	Sobremesa:	Gelatina	Gelatina
	Lanche:	Sumo + pão c/ fiambre	Sumo + pão c/ fiambre

**Esta ementa poderá sofrer alterações caso se justifique*