



CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO NOSSA SENHORA DA APARECIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ALTO CONCELHO DE CINFÃES

EMENTA SEMANAL – N.º 2

EDIÇÃO: 0

DATA: 18/03/2016

ABRIL/ MAIO 2019	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO			LANCHE	JANTAR		
		SOPA	PRATO GERAL	DIETA		SOPA	PRATO GERAL	DIETA
SEG. DIA 29	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Jardineira de frango <b>SOBREMESA:</b> Aletria	Frango estufado ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Red-Fish assado c/ arroz de ervilhas <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Red-Fish grelhada c/ arroz de ervilhas <b>SOBREMESA:</b> Fruta
TER. DIA 30	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Rancho <b>SOBREMESA:</b> Pudim	Legumes c/ carne cozida ao natural <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Pescada à Gomes de Sá <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Pescada cozida c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUA. DIA 01	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz de feijão c/ costeleta <b>SOBREMESA:</b> Gelatina	Arroz de feijão com peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massada de peixe <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUI. DIA 02	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijoada <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Carne ao natural c/ legumes e grão <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de cenoura c/ peixe frito <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Arroz de Cenoura c/ peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SEX. DIA 03	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Ovos escalfados c/ arroz <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Frango cozido ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Peixe assado c/ batata assada <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SÁB. DIA 04	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijão frade c/ Pastéis de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> logurte	Feijão frade c/ pescada e feijão branco <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz com douradinhos <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Douradinhos c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
DOM. DIA 05	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Peru assado c/ batata assada legumes <b>SOBREMESA:</b> Bolo	Peru grelhado c/ arroz e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Filete c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta

**Observações:** A sopa para os utentes com sonda nasogástrica e/ ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como, batatas e legumes variados.

**NOTA:** A ementa pode estar sujeita a alterações, sem aviso prévio. Os legumes da sopa alteram diariamente entre repolho, cenoura, couve-galega, nabo, nabica, abobora e feijão verde, conforme disponibilidade estado de maturação. A Fruta altera diariamente entre laranja, banana, maçã e pera ou frutas da época (a designar) conforme disponibilidade e estado de maturação.

Em caso de alergia e/ ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

O Responsável: Dra. Paula Rocha



Glúten

Soja

Leite

Moluscos

frutos de casca rija

Sementes sésamo

Tremoços

Amendoins

Peixe

Sulfitos/ dióxido enxofre

Aipo

Mostarda

Crustáceos

Ovo

ELABORADO POR:	REVISTO E APROVADO EM:	IMP. NA. 10	Página 1 de 1
PAULA ROCHA			



CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO NOSSA SENHORA DA APARECIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ALTO CONCELHO DE CINFÃES

EMENTA SEMANAL – N.º 1

EDIÇÃO: 0

DATA: 18/03/2016

ABRIL 2019	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO			LANCHE	JANTAR		
		SOPA	PRATO GERAL	DIETA		SOPA	PRATO GERAL	DIETA
SEG. DIA 22	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Carne estufada c/ cenoura e batata cozida <b>SOBREMESA:</b> Aletria	Carne ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Pescada no forno c/ arroz de legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Pescada grelhada c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
TER. DIA 23	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Frango estufado c/ esparguete <b>SOBREMESA:</b> Pudim	Carne cozida ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Peixe assado c/ batata assada <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUA. DIA 24	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijoada à transmontana <b>SOBREMESA:</b> Gelatina	Feijão c/ carne ao natural e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Omelete de salchichas c/ arroz de legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Empadão de peixe ao natural e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUI. DIA 25	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Rojões c/ batata cozida <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Frango estufado c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SEX. DIA 26	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz à valenciana <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Arroz com carne ao natural <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Carapau grelhado e batata c/ pele <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Carapau grelhado c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SÁB. DIA 27	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijão frade c/ atum (cebola e salsa) <b>SOBREMESA:</b> logurte	Feijão frade c/ atum (cebola e salsa) <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa c/ coelho <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Coelho estufado ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
DOM. DIA 28	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Pá assada c/ batata assada <b>SOBREMESA:</b> Bolo	Pá assada c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz c/ peixe frito <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ pescada cozida <b>SOBREMESA:</b> Fruta

Observações: A sopa para os utentes com sonda nasogástrica e/ ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como, batatas e legumes variados.

NOTA: A ementa pode estar sujeita a alterações, sem aviso prévio. Os legumes da sopa alteram diariamente entre repolho, cenoura, couve-galega, nabo, nabíça, abobora e feijão verde, conforme disponibilidade estado de maturação.

A Fruta altera diariamente entre laranja, banana, maçã e pera ou frutas da época (a designar) conforme disponibilidade e estado de maturação. Em caso de alergia e/ ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

O Responsável: Dra. Paula Rocha



Glúten



Soja



Leite



Moluscos



frutos de casca rija



Sementes sésamo



Tremoços



Amendoins



Peixe



Sulfitos/ dióxido enxofre



Aipo



Mostarda



Crustáceos



Ovo

ELABORADO POR:	REVISTO E APROVADO EM:	IMP. NA. 10	Página 1 de 1
PAULA ROCHA			



CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO NOSSA SENHORA DA APARECIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ALTO CONCELHO DE CINFÃES

EMENTA SEMANAL – N.º 4

EDIÇÃO: 0

DATA: 18/03/2016

ABRIL 2019	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO			LANCHE	JANTAR		
		SOPA	PRATO GERAL	DIETA		SOPA	PRATO GERAL	DIETA
SEG. DIA 15	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Massa meada c/ frango <b>SOBREMESA:</b> Aletria	Frango cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Batatas à Gomes de Sá <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Salada russa <b>SOBREMESA:</b> Fruta
TER. DIA 16	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz de feijão e costeleta estufada <b>SOBREMESA:</b> Pudim	Arroz c/ legumes e costeleta grelhada <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Esparguete c/ rissóis de camarão <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Rissóis c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUA. DIA 17	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Batata cozida c/ rojões <b>SOBREMESA:</b> Gelatina	Carne cozida ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de legumes c/ douradinhos <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ douradinhos <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUI. DIA 18	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijoada à transmontana <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Carne cozida ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SEX. DIA 19	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz de ervilhas c/ pataniscas <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Frango cozido ao natural com legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Batatas à espanhola <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SÁB. DIA 20	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Rancho <b>SOBREMESA:</b> Iogurte	Costeleta grelhada c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de legumes / peixe frito <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
DOM. DIA 21	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Anho assado c/ batata assada e arroz <b>SOBREMESA:</b> Bolo	Peru assado c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Esparguete c/ atum <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ atum <b>SOBREMESA:</b> Fruta

**Observações:** A sopa para os utentes com sonda nasogástrica e/ ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como, batatas e legumes variados.

**NOTA:** A ementa pode estar sujeita a alterações, sem aviso prévio. Os legumes da sopa alteram diariamente entre repolho, cenoura, couve-galega, nabo, nabiça, abobora e feijão verde, conforme disponibilidade estado de maturação. A Fruta altera diariamente entre laranja, banana, maçã e pera ou frutas da época (a designar) conforme disponibilidade e estado de maturação.

Em caso de alergia e/ ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

O Responsável: Dra. Paula Rocha



Glúten



Soja



Leite



Moluscos



frutos de casca rija



Sementes sésamo



Tremoços



Amendoins



Peixe



Sulfitos/ dióxido enxofre



Aipo



Mostarda



Crustáceos



Ovo

ELABORADO POR:	REVISTO E APROVADO EM:	IMP. NA. 10	Página 1 de 1
PAULA ROCHA			



CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO NOSSA SENHORA DA APARECIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO ALTO CONCELHO DE CINFÃES

EMENTA SEMANAL – N.º 3

EDIÇÃO: 0

DATA: 18/03/2016

ABRIL 2019	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO			LANCHE	JANTAR		
		SOPA	PRATO GERAL	DIETA		SOPA	PRATO GERAL	DIETA
SEG. DIA 08	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Jardineira de frango <b>SOBREMESA:</b> Aletria	Frango ao natural e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de feijão e pataniscas <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Arroz de feijão e pescada cozida <b>SOBREMESA:</b> Fruta
TER. DIA 09	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijoada <b>SOBREMESA:</b> Pudim	Legumes e carne s/ gordura <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massada de peixe <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Massa com bacalhau ao natural e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUA. DIA 10	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Lombo assado c/ batata assada e arroz <b>SOBREMESA:</b> Pão de Ló	Lombo assado c/ arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Batata à Gomes de Sá <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Batata c/ legumes e peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUI. DIA 11	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Esparguete c/ carne estufada <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Feijão com carnes magras ao natural e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de legumes c/ douradinhos <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Arroz de legumes c/ peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SEX. DIA 12	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijão frade c/ pastéis de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ carne cozida ao natural <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Legumes c/ ovo <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SÁB. DIA 13	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz à valenciana <b>SOBREMESA:</b> Iogurte	Feijão c/ pastéis de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Batata à Espanhola <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Frango e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
DOM. DIA 14	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Lombo assado c/ arroz de legumes <b>SOBREMESA:</b> Bolo	Lombo Grelhado c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Açorda de peixe e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Bacalhau c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta

Observações: A sopa para os utentes com sonda nasogástrica e/ ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como, batatas e legumes variados.

NOTA: A ementa pode estar sujeita a alterações, sem aviso prévio. Os legumes da sopa alteram diariamente entre repolho, cenoura, couve-galega, nabo, nabicha, abobora e feijão verde, conforme disponibilidade estado de maturação. A Fruta altera diariamente entre laranja, banana, maçã e pera ou frutas da época (a designar) conforme disponibilidade e estado de maturação.

Em caso de alergia e/ ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

O Responsável: Dra. Paula Rocha



Glúten



Soja



Leite



Moluscos



frutos de casca rija



Sementes sésamo



Tremoços



Amendoins



Peixe



Sulfitos/ dióxido enxofre



Aipo



Mostarda



Crustáceos



Ovo

ELABORADO POR:	REVISTO E APROVADO EM:	IMP. NA. 10	Página 1 de 1
PAULA ROCHA			



ABRIL 2019	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO			LANCHE	JANTAR		
		SOPA	PRATO GERAL	DIETA		SOPA	PRATO GERAL	DIETA
SEG. DIA 01	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Jardineira de frango <b>SOBREMESA:</b> Aletria	Frango estufado ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Red-Fish assado c/ arroz de ervilhas <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Red-Fish grelhada c/ arroz de ervilhas <b>SOBREMESA:</b> Fruta
TER. DIA 02	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Rancho <b>SOBREMESA:</b> Pudim	Legumes c/ carne cozida ao natural <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Pescada à Gomes de Sá <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Pescada cozida c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUA. DIA 03	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Arroz de feijão c/ costeleta <b>SOBREMESA:</b> Gelatina	Arroz de feijão com peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massada de peixe <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
QUI. DIA 04	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijoada <b>SOBREMESA:</b> Mousse	Carne ao natural c/ legumes e grão <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz de cenoura c/ peixe frito <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Arroz de Cenoura c/ peixe cozido <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SEX. DIA 05	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Ovos escalfados c/ arroz <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Frango cozido ao natural c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Peixe assado c/ batata assada <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Peixe cozido c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
SÁB. DIA 06	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Feijão frade c/ Pastéis de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Iogurte	Feijão frade c/ pescada e feijão branco <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Arroz com douradinhos <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Douradinhos c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta
DOM. DIA 07	Leite c/ cevada. Cevada, chá e pão c/ manteiga	Sopa de legumes	Peru assado c/ batata assada legumes <b>SOBREMESA:</b> Bolo	Peru grelhado c/ arroz e legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Chá com bolachas	Sopa de legumes	Massa de bacalhau <b>SOBREMESA:</b> Fruta	Filete c/ legumes <b>SOBREMESA:</b> Fruta

Observações: A sopa para os utentes com sonda nasogástrica e/ ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como, batatas e legumes variados.

NOTA: A ementa pode estar sujeita a alterações, sem aviso prévio. Os legumes da sopa alteram diariamente entre repolho, cenoura, couve-galega, nabo, nabiça, abobora e feijão verde, conforme disponibilidade estado de maturação. A Fruta altera diariamente entre laranja, banana, maçã e pera ou frutas da época (a designar) conforme disponibilidade e estado de maturação.

Em caso de alergia e/ ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

O Responsável: Dra. Paula Rocha



Glúten



Soja



Leite



Moluscos



frutos de casca rija



Sementes sésamo



Tremoços



Amendoins



Peixe



Sulfitos/ dióxido enxofre



Aipo



Mostarda



Crustáceos



Ovo

ELABORADO POR:	REVISTO E APROVADO EM:	IMP. NA. 10	Página 1 de 1
PAULA ROCHA			