



# EMENTA 1 - Centro de Dia, SAD e Colaboradoras

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Legumes com Feijão <sup>1,2</sup>	Sopa de Espinafres	Creme de Abóbora com Massinhas <sup>1,2</sup>	Sopa de Couve-Portuguesa
	Prato Principal	Carne de Porco à Portuguesa com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Macarrão com Vitela e Grão com Salada <sup>1,2</sup>	Bacalhau no forno com Puré e Salada <sup>3,5</sup>	Frango Assado com Arroz de Legumes
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Legumes (Brócolos, Curgete, Alho-francês e Cogumelos) com Arroz <sup>4</sup>	Jardineira de Tofu <sup>4</sup>	Macarrão com Grão e Legumes com Salada <sup>1,2</sup>	Estufado de Lentilhas com Puré e Salada <sup>5</sup>	Folhado de Espinafres, Curgete e Cogumelos <sup>1,2,5</sup>
	Prato Dieta	Tirinhas de Peru Grelhadas com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Vitela Estufada (simples) com Macarrão e Salada <sup>1,2</sup>	Bacalhau Cozido com Batata e Salada <sup>3</sup>	Bife de Frango Grelhado com Arroz de Legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Arroz Doce <sup>2,5</sup> (fruta opcional)	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com marmelada ou bolachas de água e sal <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com queijo ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou bolachas de água e sal com doce <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com doce ou marmelada <sup>1</sup>

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite



## EMENTA 2 - Centro de Dia, SAD e Colaboradoras

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço	Sopa	Creme de Ervilhas	Canja de Galinha <sup>1,2</sup>	Sopa de Nabijas	Sopa de Couve-Coração	Creme de Brócolos
	Prato Principal	Batata, Atum, Ovo e Feijão-Verde com Salada <sup>2,3</sup>	Feijoada de Carne com Arroz	Pescada Cozida com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão <sup>1,2,3</sup>
	Prato Vegetariano	Empadão de Cogumelos, Brócolos e Curgete com Salada <sup>4,5</sup>	Almôndegas Vegetarianas com Lacinhos e Legumes <sup>1,2,4</sup>	Legumes à Brás (Batata, Legumes e Ovo) <sup>2</sup>	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Estufado de Feijão com Legumes e Arroz
	Prato Dieta	Perca Grelhada com Batata e Salada <sup>3</sup>	Vitela Cozida com Arroz e Legumes	Pescada Cozida com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Maruca no forno com Arroz e Legumes <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Salada de Fruta	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com marmelada ou bolachas de água e sal <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com queijo ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou bolachas de água e sal com doce <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com doce ou marmelada <sup>1</sup>

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alérgenos na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite

Nutricionista  
Joana Faustino (2299N)



## EMENTA 3 - Centro de Dia, SAD e Colaboradoras

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Cenoura	Sopa de Grão com Espinafres	Creme de Curgete	Caldo Verde
	Prato Principal	Frango de Fricassé com Arroz e Salada <sup>2</sup>	Bacalhau com Natas e Salada <sup>1,3,5</sup>	Arroz à Valenciana com Salada <sup>4</sup>	Massada de Peixe com Salada <sup>1,2,3</sup>	Febras de Cebolada com Batata Cozida e Salada
	Prato Vegetariano	Fricassé de Cogumelos, Grão e Curgete com Arroz e Salada <sup>2</sup>	Guisado de Legumes com Feijão e Salada	Hambúrguer Vegetariano com Arroz de Cenoura e Salada <sup>4</sup>	Cotovelinhos com Legumes e Cogumelos com Salada <sup>1,2</sup>	Lasanha Vegetariana (Espinafres, Cogumelos e Milho) com Salada <sup>1,2,4,5</sup>
	Prato Dieta	Frango Estufado (simples) com Arroz e Legumes	Perca no Forno com Batata e Salada <sup>3</sup>	Vitela Estufada (simples) com Arroz e Salada	Pescada Cozida com Cotovelinhos e Salada <sup>1,2,3</sup>	Bife de Peru com Batata e Salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina (fruta opcional)	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com marmelada ou bolachas de água e sal <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com queijo ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou bolachas de água e sal com doce <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com doce ou marmelada <sup>1</sup>

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite



## EMENTA 4 - Centro de Dia, SAD e Colaboradoras

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço	Sopa	Creme de Brócolos	Sopa de Feijão com Couve-Coração	Sopa de Nabijas	Creme de Curgete Alho-Francês	Creme de Abóbora com Massinhas <sup>1,2</sup>
	Prato Principal	Bacalhau à Brás com Salada <sup>2,3</sup>	Arroz de Pato com Salada	Perca Grelhada com Batata Cozida e Salada <sup>3</sup>	Peru no forno com Espirais e Salada <sup>1,2</sup>	Peixe-Espada Frito com Arroz Alegre e Salada <sup>1,2,3</sup>
	Prato Vegetariano	Tofu à Brás (Batata, Tofu, Legumes e Ovo) <sup>2,4</sup>	Empadão de Lentilhas com Arroz e Salada	Jardineira de Grão e Legumes	Espirais com espinafres, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,2</sup>	Estufado de Feijão e Cenoura com Arroz e Salada
	Prato Dieta	Pescada Cozida com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Pato Cozido desfiado com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Salada <sup>3</sup>	Peru simples no forno com Espirais e Salada <sup>1,2</sup>	Peixe-Espada Grelhado com Arroz e Salada <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Maçã Assada (fruta opcional)	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com marmelada ou bolachas de água e sal <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com queijo ou pastelaria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou bolachas de água e sal com doce <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /Iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com doce ou marmelada <sup>1</sup>

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite



## EMENTA 5 - Centro de Dia, SAD e Colaboradoras

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço	Sopa	Canja de Galinha <sup>1,2</sup>	Sopa de Couve-Flor	Sopa do Cozido	Sopa de Espinafres e Grão	Creme de Cenoura com Ervilhas
	Prato Principal	Frango Estufado com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Bacalhau Cozido com Batata, Grão e Ovo <sup>2,3</sup>	Cozido à Portuguesa Simples	Filetes no forno com Arroz de Tomate e Salada <sup>1,2,3</sup>	Empadão de Carne com Salada <sup>5</sup>
	Prato Vegetariano	Esparguete com Cogumelos, Espinafres, Curgete e Cenoura <sup>1,2</sup>	Salada de Batata com Grão e Ovo <sup>2</sup>	Cozido vegetariano (Batata, Arroz, Feijão-branco, Couve e Cenoura)	Estufado de Grão e Espinafres com Arroz e Salada	Bolonhesa Vegetariana com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>
	Prato Dieta	Frango Estufado (simples) com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Bacalhau cozido com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Frango Cozido com Batata e Legumes	Pescada no forno com Arroz e Salada <sup>3</sup>	Vitela Estufada (simples) com Batata e Salada <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina (fruta opcional)	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou pasteleria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com marmelada ou bolachas de água e sal <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com queijo ou pasteleria diversa <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com manteiga ou bolachas de água e sal com doce <sup>1,2,5</sup>	Leite <sup>5</sup> /iogurte <sup>5</sup> /Chá Pão com doce ou marmelada <sup>1</sup>

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite