


**Abril
2024**

Ementa Semanal

Semana 17		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
22 Segunda	Almoço	Sopa	Creme de couve-flor
		Geral	Salada de feijão-frade (ovo, atum, salsa, cebola) + salada de tomate (Em alternativa ao feijão-frade será fornecido batata cozida)
		Dieta	Batata cozida + feijão-frade + ovo cozido + atum em água + salsa e cebola + salada de tomate
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
23 Terça	Almoço	Sopa	Couve lombarda e feijão branco
		Geral	Cubos de porco estufados com ervilhas e cenoura + batata cozida + salada de pepino e couve roxa
		Dieta	Costeleta de porco grelhada + batata cozida + salada de pepino e couve roxa
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
24 Quarta	Almoço	Sopa	Caldo verde
		Geral	Solha frita + arroz de tomate + couve portuguesa cozida
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	SAD/Centro de Dia: Maçã Funcionários: Maçã assada sem açúcar
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
25 Quinta Dia da Liberdade	Almoço 	Sopa	Espinafres
		Geral	Rancho de porco (porco, massa, grão-de-bico, cenoura e couve)
		Dieta	Entrecosto cozido + massa esparguete + repolho e cenoura cozida
		Sobremesa	Maçã assada sem açúcar
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
26 Sexta	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Filetes de pescada no forno + arroz de feijão + brócolos cozidos
		Dieta	Abrótea cozida + arroz branco + brócolos cozidos
		Sobremesa	Morangos
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
27 Sábado	Almoço	Sopa	Nabo
		Geral	Massa de frango com ervilhas + salada de alface
		Dieta	Bife de frango grelhado + massa esparguete + salada de alface
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
28 Domingo	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Pescada no forno + arroz de cenoura e repolho + couve-flor cozida
		Dieta	Pescada cozida + arroz de cenoura e repolho + couve-flor cozida
		Sobremesa	Maçã

*Pequeno-almoço para o centro de dia: Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter *courgette*); Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

No caso de haver idosos que não gostem da refeição estabelecida nos lanches, poderá ser fornecido outro lanche em sua substituição igual a outro dia da semana.

Sempre que é oferecida uma sobremesa doce, é igualmente oferecida fruta da época fresca.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____