

Ementa Semanal

Semana 51		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
15 Segunda	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Perca no forno + arroz de ervilhas + salada de cenoura e beterraba ralada
		Dieta	Perca grelhada + arroz de ervilhas + salada de cenoura e beterraba ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
16 Terça	Almoço	Sopa	Creme de couve-flor
		Geral	Frango de churrasco + massa esparguete + salada de alface
		Dieta	Frango cozido + massa esparguete + salada de alface
		Sobremesa	Tangerina
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
17 Quarta	Almoço	Sopa	Espinafres e feijão encarnado
		Geral	Abrótea cozida + batata cozida + brócolos cozidos
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
18 Quinta	Almoço	Sopa	Creme de cenoura
		Geral	Feijoada + arroz branco
		Dieta	Febra de porco grelhada + arroz branco + salada de tomate
		Sobremesa	Aletria
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga	
19 Sexta	Almoço	Sopa	Cebola
		Geral	Solha frita + arroz de tomate + salada de pepino e milho
		Dieta	Pescada cozida + batata cozida + salada de pepino e milho
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
20 Sábado	Almoço	Sopa	Nabo
		Geral	Jardineira de carne de porco
		Dieta	Bife de frango grelhado + arroz de tomate c/ ervilhas e cenoura
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
21 Domingo	Almoço	Sopa	Creme de courgette e alho francês
		Geral	Massada de peixe (perca + pescada + abrótea) + couve e cenoura cozida
		Dieta	Pescada cozida + massa fusilli + couve e cenoura cozida
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga	

*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