





Ementa de Dieta do CD e SAD



Mod.34.003.B – EMENTA

outubro 2024

Dias	Semana 30 de set. a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro
2ª Feira	<p>SOPA de Feijão-verde PRATO Soja estufada (sem molho) com legumes (courgette, cenoura e beringela) e esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã</p>	<p>SOPA de Courgette PRATO Bolinhosa de abrótea com espinafres. Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi</p>	<p>SOPA de Macedónia PRATO Vitela estufada com batata e couve-flor. SOBREMESA Pera</p>	<p>SOPA de Feijão-verde PRATO Abrótea estufada (sem molho) com arroz primavera. Alface. Alface e pepino. SOBREMESA Pera</p>
3ª Feira	<p>DIA INTERNACIONAL DO IDOSO SOPA de Espinafres PRATO Bacalhau no forno com batata cozida. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Pera</p> 	<p>SOPA de Abóbora com brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêssego/Nectarina</p>	<p>SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Salmão aromatizado com arroz de feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Uvas</p>	<p>SOPA de Espinafres PRATO Bife de frango grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana</p>
4ª Feira	<p>SOPA de Juliana PRATO Arroz de aves (frango/peru). Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Ameixa</p>	<p>SOPA de Couve-flor PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã</p>	<p>DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO SOPA de Cenoura com salsa PRATO Perna de peru no forno com couscous e legumes cozidos. SOBREMESA Maçã</p> 	<p>SOPA de Primavera PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã</p>
5ª Feira	<p>SOPA de Legumes PRATO Solha no forno com batata cozida e couve coração. SOBREMESA Pera</p>	<p>SOPA de Nabiça PRATO Frango no forno com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera</p>	<p>SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana</p>	<p>SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada (sem molho) com feijão, cenoura, lombardo e arroz. SOBREMESA Ameixa</p>
6ª Feira	<p>SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melão</p>	<p>SOPA da Horta PRATO Omelete de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Ameixa</p>	<p>SOPA de Abóbora com feijão-vermelho PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Maçã assada</p>	<p>SOPA de Alho-francês PRATO Massinha de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e pepino. SOBREMESA Melão</p>

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Luís Sobrinho

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015