





Ementa de Centro de Dia 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 Bolonesa de soja e legumes (courgette, cenoura e beringela). Alface e tomate. SOBREMESA Maçã</p>	<p>Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Soja - Pode conter vestígios de glúten frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo</p> <p>SOPA de Courgette PRATO Lasanha de atum com espinafres. Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi</p>	<p>Alergénios Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Molho branco - Contém glúten e leite</p> <p>SOPA de Macedónia PRATO Empadão de carne (porco/vitela). Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Pera</p>	<p>Alergénios Purê de batata - Contém leite e produtos à base de leite. Ovo</p> <p>SOPA de Feijão-verde PRATO Filetes de pescada panados no forno com arroz primavera. Alface e pepino. SOBREMESA Pera</p> <p>Alergénios Filete - Contém glúten, peixe e ovo. Pode conter vestígios de leite.</p>	
3ª Feira	<p>DIA INTERNACIONAL DO IDOSO</p> <p>SOPA de Espinafres PRATO Bacalhau à casa. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Mousse de Chocolate</p> 	<p>Alergénios Peixe (Bacalhau) Mousse - Contém leite. Pode conter vestígios de glúten, sulfitos, soja, ovo e frutos secos de casca rija (amêndoa)</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>Alergénios Peixe (Salmão) Gelatina - Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p> <p>SOPA de Espinafres PRATO Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana</p> <p>Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</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 Pudim de morango</p>	<p>Alergénios Peixe (Carapau) Pudim - Contém leite</p> <p>DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO</p> <p>SOPA de Cenoura com salsa PRATO Perna de peru no forno com couscous e legumes salteados. SOBREMESA Espuma de abacaxi</p> 	<p>Alergénios Couscous - Contém glúten. Pode conter vestígios derivados de soja, sésamo e frutos de casca rija. Espuma - contém ovo</p> <p>SOPA de Primavera PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Leite-creme</p> <p>Alergénios Peixe (Peixe-espada) Leite-creme - Contém leite</p>	
5ª Feira	<p>SOPA de Legumes PRATO Solha no forno com batata corada e couve coração. SOBREMESA Pera</p>	<p>Alergénios Peixe (Tintureira/Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA de Nabiça PRATO Frango no forno com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera</p>	<p>Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana</p>	<p>Alergénios Peixe (Pescada)</p> <p>SOPA de Agrião PRATO Feijoada à transmontana. Alface. SOBREMESA Ameixa</p>	
6ª Feira	<p>SOPA de Agrião PRATO Febrá grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melão</p>	<p>SOPA da Horta PRATO Pataniscas de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Ameixa</p>	<p>Alergénios Ovo e glúten</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> <p>Alergénios Peixe (Tintureira/Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Susana Conceição
Luís Sobrosa