



# EMENTA

## Centro de Dia / Apoio Domiciliário Semana de 07 a 13 julho 2025

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Lavrador
<b>Prato</b>	Arroz do mar com couve juliana com cenoura estufadas
<b>Dieta</b>	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve cozidas
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Tomate com couve
<b>Prato</b>	Grelhada mista com feijão preto, couve mineira e bola de arroz
<b>Dieta</b>	Grelhada mista simples com arroz e couve cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Doce

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de macedónia
<b>Prato</b>	Atum com ovo e salada russa (batata cozida aos cubos e macedónia)
<b>Dieta</b>	Escamudo cozido com ovo e salada russa (batata cozida aos cubos e macedónia)
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato</b>	Frango assado com arroz alegre e salada mista
<b>Dieta</b>	Frango louro com arroz alegre e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Curgete com feijão-verde
<b>Prato</b>	Filetes de pescada estufados com batata louira e ratatouille de legumes estufados
<b>Dieta</b>	Filetes de pescada cozido com batata e ratatouille de legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### SABADO

<b>Sopa</b>	Cenoura com couve branca
<b>Prato</b>	Costeleta estufada com fusilis e couve juliana salteada
<b>Dieta</b>	Costeleta grelhada com fusilis e couve juliana cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### DOMINGO

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com ervilhas
<b>Prato</b>	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata, cenoura e feijão verde cozidos
<b>Dieta</b>	Carapau grelhado com batata, cenoura e feijão verde cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

## Semana de 14 a 20 julho 2025

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve
<b>Prato</b>	Empadão de carnes mistas com salada mista
<b>Dieta</b>	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada mista
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Espinafres com cenoura
<b>Prato</b>	Fritada mista com migas de feijão frade e salada
<b>Dieta</b>	Red-fish grelhado com migas de feijão frade e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Doce

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de coentros com curgete e cenoura
<b>Prato</b>	Frango grelhado com esparguete e salada mista
<b>Dieta</b>	Frango grelhado com esparguete e salada mista
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Feijão-verde com nabo
<b>Prato</b>	Sardinha grelhada com batata cozida e saladinha montanheira
<b>Dieta</b>	Sardinha grelhada com batata cozida e saladinha montanheira
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos
<b>Prato</b>	Cozido simples
<b>Dieta</b>	Cozido simples
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### SABADO

<b>Sopa</b>	Creme de curgete com cenoura e couve-flor
<b>Prato</b>	Cavala grelhada com batata e cenoura cozidas e salada mista
<b>Dieta</b>	Cavala grelhada com batata e cenoura cozidas e salada mista
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### DOMINGO

<b>Sopa</b>	Primavera
<b>Prato</b>	Arroz de carnes mistas com juliana de legumes estufados
<b>Dieta</b>	Febr grelhada com arroz e juliana de legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

OBSERVAÇÕES - A ementa poderá ser alterada consoante a possibilidade do serviço

## Julho – Que venha cheio de ótimas energias

Responsável pela elaboração das ementas

**A NUTRICIONISTA ESPECIALISTA**

Catarina Solnado - C. P. 1229N