CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
PADRE ANTÓNIO MENDONÇA

Ementa Semanal

30 de junho a 6 de julho 2025

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 30 junho	Sopa base + Frango	Sopa de Espinafres	
		Bife de Peru grelhado com arroz fresco de tomate e salada de pepino e cenoura raspada[1,12]	**SAD: Bife de Peru grelhado com arroz primavera (ervilha, milho e cenoura)[1,12]** **IDOSOS: Bife de Peru grelhado com arroz fresco de repolho e salada de pepino e cenoura raspada[1,12]**
		Fruta da época	
3ª Feira 1 julho	Sopa base + Perú	Sopa de Nabo	
		Pescada assada com batatinha, brócolos e couve-flor cozidos[2,4,12,14]	**Pescada assada com batatinha, brócolos e couve-flor cozidos[2,4,12,14]**
		Gelatina	
4ª Feira 2 julho	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês e Cenoura	
		Arroz de Frango com cenoura baby e couve-de-bruxelas cozidas[12]	**Arroz de Frango gratinado no forno com cenoura baby e couve-de-bruxelas cozidas[7,12]** **Dieta:** Bife de Frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos[12]
		Fruta da época	
5ª feira 3 julho	Sopa base + Perú	Sopa de Repolho	
		Grão-de-bico com bacalhau, ovo e batata aos cubos, e salada de tomate[2,3,4,12,14]	**Grão-de-bico com bacalhau, ovo e batata aos cubos, e salada de tomate[2,3,4,12,14]**
		Fruta da época	
6ª feira 4 julho	Sopa base + Frango	Sopa de Penca	
		Massa esparguete e almôndegas estufadas com tomate e cenoura aos cubos, salada de alface e pepino[1,12]	**Massa esparguete e almôndegas estufadas com tomate e cenoura aos cubos, salada de alface e pepino[1,12]** **Dieta:** Vitela estufada com legumes e massa esparguete cozida[1,12]
		Fruta da época	
Sábado 5 julho	-----	-------	Sopa de Nabiças
			Jardineira de Carnes (Vitela e Pá) com batata e cenoura aos cubos e salada de tomate[12]
			Fruta da época
Domingo 6 julho	-----	-----	Creme de Legumes
			Coelho no forno com arroz branco e salada mista[12] **Dieta:** Coelho no forno ao natural com batatinha e legumes cozidos[12]
			Fruta da Época

- A ementa pode por motivos imprevistos sofrer alterações.
- A ementa dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia. Os planos alimentares com indicações específicas encontram-se disponíveis na instituição.
- **Legenda (segundo regulamento EU 1169/2011 e esclarecimento 2/DAH/2014) - a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1– Glúten; 2– Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8– Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11– Sementes de Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoços; 14-Moluscos

A Nutricionista, Carlota Pimenta - 2221N