CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
PADRE ANTÓNIO MENDONÇA

Ementa Semanal

5 a 11 maio 2025

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 5 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Espinafres	
		Ovo mexido com Arroz de ervilha e cenoura, couve-de-bruxelas cozidas[1,2,4,8,12,14]	**SAD: Ovo mexido com Arroz de ervilha e cenoura, couve-de-bruxelas cozidas**[1,2,4,8,12,14] **IDOSOS: Ovo mexido com Arroz fresco de hortaliça e salada de tomate e alface**[1,2,4,8,12,14]
		Fruta da época	
3ª Feira 6 maio	Sopa base + Perú	Sopa de Nabo	
		Massa Primavera (massa espiral, cenoura raspada, ovo e atum) e salada de pepino[1,3,4,12]	**Massa espiral com carne aos cubos (pá e novilho) e legumes em juliana e salada de pepino**[1,12] **Dieta:** Vitela estufada ao natural com massa cotovelo e legumes em juliana[1,12]
		Fruta da época	
4ª Feira 7 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Repolho	
		Pescada assada com batatinha, brócolos e cenoura baby cozidos[2,4,12,14]	**Pescada assada com batatinha, brócolos e cenoura baby cozidos**[2,4,12,14]
		Gelatina	
5ª Feira 8 maio	Sopa base + Perú	Sopa de Nabiças	
		Lombinhos com cogumelos, massa esparguete cozida e salada de alface e tomate[1,12]	**Lombinhos com cogumelos, massa esparguete cozida e salada de alface e tomate**[1,12] **Dieta:** Pá estufada ao natural com esparguete cozida e legumes em juliana[1,12]
		Fruta da época	
6ª Feira 9 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês e Courgette	
		Berçário: Filete de Pescada cozido com batata, ervilha e cenoura[2,3,4,8,14] **Filetes de Pescada dourados com salada russa (batata, ervilha e cenoura) e salada de pepino**[1,2,3,4,7,12,14]	**Filetes de Pescada dourados com salada russa (batata, ervilha e cenoura) e salada de pepino**[1,2,3,4,7,12,14] **Dieta:** Filete de Pescada cozido com batata, ervilha e cenoura[2,3,4,8,14]
		Fruta da época	
Sábado 10 maio	-----	-----	Sopa de Penca e Cenoura
			Massa meada com frango estufado e legumes em juliana, salada de alface[1,12]
			Fruta da época
Domingo 11 maio	-----	-----	Creme de Legumes
			Vitela no forno com batatinha e couve-de-bruxelas cozidas[12] **Dieta:** Vitela 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