



EMENTA SEMANAL – CENTRO SOCIAL DE SANTA CRUZ DO DOURO

Data: 07 - 01 - 19 Nutricionista: 

Mês:	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
2 FEIRA Dia 07	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Salada de Grão-de-bico com ovo e bacalhau VEGETAIS: Tomate e cebola SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de couve-portuguesa PRATO: Panado de peru + Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
3 FEIRA Dia 08	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Canja PRATO: Frango estufado com ervilhas e cogumelos arroz branco VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Frango cozido com arroz Branco e salada	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte líquido	SOPA: Canja PRATO: Solha assada + Macedónia de legumes SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
4 FEIRA Dia 09	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Nabijas PRATO: Carapau grelhado com batata ao murro VEGETAIS: Feijão-verde salteado SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de Centeio DIETA: Carapau cozido com batata cozida e legumes cozidos	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de couve-lombarda PRATO: Alheiras de aves no forno+ Alface, tomate e pepino SOBREMESA: Pêra Cozida	Chá/Leite e bolachas
5 FEIRA Dia 10	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum" /Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-Coração PRATO: Massa de vitela com feijão branco e couve-coração VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Massa cozida com vitela estufada em cru e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte líquido	SOPA: Sopa de Repolho PRATO: Red-fish assado + Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
6 FEIRA Dia 11	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-Portuguesa PRATO: Pescada cozida com batata cozida e ovo VEGETAIS: Couve-lombarda salteada SOBREMESA: Salada de fruta PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Pescada cozida com batata cozida e legumes	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Brócolos PRATO: Costeleta estufada + ervilhas e cogumelos SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Sábado Dia 12	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Caldo Verde PRATO: Arroz à Valenciana VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Arroz de frango e legumes cozidos	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte líquido	SOPA: Creme de Courgette e cenoura PRATO: Salmão grelhado + Grelhos salteados SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Domingo Dia 13	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Repolho PRATO: Lombo assado com batata assada e arroz do forno VEGETAIS: Alface, Tomate, e cebola SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Frango assado com arroz branco e salada	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Feijão-verde PRATO: Omelete de atum + Alface, cenoura, cebola SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas

Observações: A sopa para os utentes com sonda nasogástrica ou de dieta branda é confeccionada com as quantidades recomendadas de carne e peixe, bem como batata e legumes variados