

EMENTA SEMANAL – CENTRO SOCIAL DE SANTA CRUZ DO DOURO

Data: 31-07-2020

Nutricionista: Gláucia Pereira

Mês/Ano	Pequeno-Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
2020 Agosto					
2 FEIRA Dia 03	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Lombrinhos de pescada estufados c/ arroz à primavera VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Pescada cozida com batata cozida e legumes	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Feijão-verde PRATO: Entremada cozida + Couve-Lombarda salteada com feijão branco SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
3 FEIRA Dia 04	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-lombarda PRATO: Frango no forno com batata assada VEGETAIS: Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Gelatina PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Frango assado (sem peles) com arroz branco	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Creme de courgette e cenoura PRATO: Açorda de Peixe SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
4 FEIRA Dia 05	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-Penca PRATO: Petinga frita com arroz de feijão vermelho VEGETAIS: Alface, cenoura SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Douradinhos no forno com arroz e salada	Pão/Bolachas Maria Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Caldo verde PRATO: Costeleta no forno +Alface e tomate SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
5 FEIRA Dia 06	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ "Nestum"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-Flor PRATO: Massa à lavrador VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 pão de centeio DIETA: Frango estufado em cru com massa cozida e legumes	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Creme de Abóbora PRATO: Dourada grelhada + Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
6 FEIRA Dia 07	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Nabigaças PRATO: Robalo grelhado com batata cozida VEGETAIS: Couve-lombarda salteada SOBREMESA: Maça assada PÃO: 1 Pão de Centeio DIETA: Robalo grelhado com batata cozida	Pão, Leite, cevada, chá, iogurte, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Brócolos PRATO: Omelete de fiambre e queijo+ Alface e tomate SOBREMESA: Pêra cozida	Chá/Leite e bolachas
Sábado Dia 08	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Couve-Coração PRATO: Jardineira VEGETAIS: Incorporado no prato SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Vitela estufada em cru com arroz à primavera	Pão + 1 fruta da época / Bolachas maria + 1 iogurte liquido	SOPA: Creme de legumes PRATO: Salada de Bacalhau com cebola SOBREMESA: Fruta da época	Chá/Leite e bolachas
Domingo Dia 09	Pão de centeio/ cereais tipo "Korn Flaks"/ Bolachas Maria; Leite/Iogurte/cevada/chá; manteiga/marmelada/queijo/fiambre de aves	SOPA: Sopa de Nabos PRATO: Perna de peru assada com batata e arroz no forno VEGETAIS: Alface, cebola e tomate SOBREMESA: Fruta da época PÃO: 1 Pão de centeio DIETA: Perna de peru assada com batata e arroz no forno	Pão, Leite, cevada, chá, manteiga, marmelada e queijo	SOPA: Sopa de Couve- lombarda PRATO: Carapau no forno + Couve-penca salteada 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