



### Semana de 01 a 07 de Abril de 2024

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 0 1	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Bacalhau com natas (1,4,5,6,7) e salada de alface	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Diabética	Bacalhau com natas (1,4,5,6,7) e salada de alface	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 0 2	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Feijoada à transmontana	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido
	Diabética	Feijoada à transmontana	Maruca (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 0 3	Sopa	Cenoura com brócolos	Cenoura com brócolos
	Prato	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e brócolos cozidos
	Dieta	Cararapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e brócolos cozidos
	Diabética	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 0 4	Sopa	Puré de favas	Puré de favas
	Prato	Arroz de pato com salada de alface e tomate	Caldeirada de Cação (4) e feijão verde cozido
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e grelos de couve cozidos	Peixe espada (4) grelhado com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Arroz de pato com salada de alface e tomate	Caldeirada de Cação (4) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 0 5	Sopa	Feijão com espinafres	Feijão com espinafres
	Prato	Jardineira de lulas (14)	Escalopes de peru com cogumelos e arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Bife de peru grelhado com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Diabética	Jardineira de lulas (14)	Escalopes de peru com cogumelos e arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 0 6	Sopa	Caldo-verde	Caldo-verde
	Prato	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Frango cozido com massa fusilli (1,3) e couve coração cozida	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Frango guisado com massa fusilli (1,3) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 0 7	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e cenoura
	Dieta	Mauca (4) cozida com batata e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e cenoura
	Diabética	Tentáculos de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**ALERGÉNIOS** (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

*Ana Sofia Sousa*





**Semana de 08 a 14 de Abril de 2024**

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 0 8	Sopa	Cenoura com lombardo	Cenoura com lombardo
	Prato	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Bacalhau (4) guisado com batata e couve portuguesa cozida
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e grelos de nabo cozidos	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida
	Diabética	Alheira (1,6,11) no forno com batata frita (5,6) e grelos de nabo cozidos	Bacalhau (4) guisado com batata e couve portuguesa cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 0 9	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Arroz de polvo (14) com salada de alface	Jardineira de vitela
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Carne de vaca cozida com arroz branco e feijão verde cozido
	Diabética	Arroz de polvo (14) com salada de alface	Jardineira de vitela
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 1 0	Sopa	Alface	Alface
	Prato	Bochechas de porco estufadas com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Bochechas de porco estufadas com puré de batata (1,7) e brócolos cozidos	Salmão (4) no forno com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 1 1	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Solha frita (1,3,4,6) com arroz de tomate e salada de alface	Peito de frango estufado com massa esperguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Solha (4) grelhada com arroz de tomate e salada de alface	Peito de frango cozido com massa esperguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Solha frita (1,3,4,6) com arroz de tomate e salada de alface	Peito de frango estufado com massa esperguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 1 2	Sopa	Cozido	Cozido
	Prato	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Cozido à Portuguesa de carnes magras	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Cozido à Portuguesa (1,6,8,10,12)	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Pudim (1,7) / Fruta da época	Fruta da época
S Á B 1 3	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Febras de cebolada com arroz de legumes
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata e brócolos cozidos	Ovos (3) mexidos com arroz de legumes
	Diabética	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, ovo (3) e brócolos cozidos	Febras de cebolada com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 1 4	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
	Prato	Pá de porco estufada no tacho com puré de batata (1,7) e couve coração cozida	Massada de peixe (1,3,4) e brócolos cozidos
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata (1,7) e couve coração cozida	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Pá de porco estufada no tacho com puré de batata (1,7) e couve coração cozida	Massada de peixe (1,3,4) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**ALERGÉNIOS** (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Molusco

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista  
27193354





Semana de 15 a 21 de Abril de 2024

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 15	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Tentáculo de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Pernas de frango no forno com arroz de manteiga e brócolos cozidos
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata e grelos de couve cozidos	Pernas de frango simples no forno com arroz de manteiga e brócolos cozidos
	Diabética	Tentáculo de pota (14) à lagareiro com batata assada e grelos de couve cozidos	Pernas de frango no forno com arroz de manteiga e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 16	Sopa	Puré de legumes	Puré de legumes
	Prato	Lasanha (1,3,7) com salada de alface e pepino	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1,3) e feijão-verde cozido	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Diabética	Lasanha (1,3,7) com salada de alface e pepino	Maruca (4) cozida com batata e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 17	Sopa	Cenoura com lombardo	Cenoura com lombardo
	Prato	Carapaus fritos (1,4,5,6) com açorda (1,3) e salada de tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Dieta	Carapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Diabética	Carapaus fritos (1,4,5,6) com açorda (1,3) e salada de tomate	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e esparregado (1,7)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 18	Sopa	Tomate	Tomate
	Prato	Arroz de coelho com salada de alface e tomate	Solha (4) grelhada com macedónia
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	Solha (4) grelhada com macedónia
	Diabética	Arroz de coelho com salada de alface e tomate	Solha (4) grelhada com macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 19	Sopa	Puré de favas com coentros	Puré de favas com coentros
	Prato	Atum (4) com batata, cenoura, brócolos e ovo (3) cozido	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e grelos de couve cozidos
	Dieta	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e grelos de couve cozidos
	Diabética	Atum (4) com batata, cenoura, brócolos e ovo (3) cozido	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3) e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 20	Sopa	Feijão com espinafres	Feijão com espinafres
	Prato	Bochechas de porco estufadas com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e feijão verde cozido	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Bochechas de porco estufadas com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) e salada de alface	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 21	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Rissois de camarão (1,3,5,6,7,14) com salada russa	Vitela estufada com massa farfalle (1,3) e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Vitela cozida com massa farfalle (1,3) e brócolos cozidos
	Diabética	Rissois de camarão (1,3,5,6,7,14) com salada russa	Vitela estufada com massa farfalle (1,3) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Molusco

NOTA: A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

CP 4835N





### Semana de 22 a 28 de Abril de 2024

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 2 2	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Arroz à Valenciana (1,2,4,14) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Dieta	Arroz de frango e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Diabética	Arroz à Valenciana (1,2,4,14) e salada de alface	Salmão (4) grelhado com macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 2 3	Sopa	Puré de alho francês	Puré de alho francês
	Prato	Dourada (4) no forno com batata e brócolos cozidos	Esparguete à bolonhesa (1,3) e feijão verde cozido
	Dieta	Dourada (4) simples no forno com batata e brócolos cozidos	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e feijão verde cozido
	Diabética	Dourada (4) no forno com batata e brócolos cozidos	Esparguete à bolonhesa (1,3) e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 2 4	Sopa	Grão com nabiça	Grão com nabiça
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Diabética	Pernas de frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 2 5	Sopa	Peixe (4)	Peixe (4)
	Prato	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couve lombarda salteada
	Dieta	Perca (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couve lombarda salteada
	Diabética	Feijoada de chocos (14) com salada de alface	Bife de frango grelhado com massa esparguete e couve lombarda salteada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 2 6	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Grelhada mista com batata frita (5,6) e salada de alface	Arroz de peixe (4) e grelos de couve cozidos
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolos cozidos	Peixe espada (4) grelhado com batata e grelos de couve cozidos
	Diabética	Grelhada mista com batata frita (5,6) e salada de alface	Arroz de peixe (4) e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 2 7	Sopa	Abóbora com lombardo	Abóbora com lombardo
	Prato	Bacalhau (4) cozido com batata, grão, ovo (3) e couve portuguesa cozida	Roti de Perú no forno com massa fusilli (1,3)
	Dieta	Bacalhau (4) cozido com grão, ovo (3) e couve portuguesa cozida	Bife de frango grelhado com massa fusilli (1,3) e feijão verde cozido
	Diabética	Bacalhau (4) cozido com batata, grão, ovo (3) e couve portuguesa cozida	Roti de Perú no forno com massa fusilli (1,3)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 2 8	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
	Prato	Frango assado com arroz de manteiga e salada de tomate e pepino	Cação (4) de caldeirada com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Frango assado com arroz de manteiga e grelos de couve cozidos	Perca (4) grelhada com batata e brócolos cozidos
	Diabética	Frango assado com arroz de manteiga e salada de tomate e pepino	Cação (4) de caldeirada com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**ALERGÉNIOS** (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Molusco

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

Mesa Administrativa  
ASSOCIAÇÃO DO HOSPITAL CIVIL  
E MISERICÓRDIA DE ALHANDRA  
LAR DE IDOSOS CENTRO DE DIA  
E APOIO DOMICILIÁRIO  
Apart. 28 • 2600-488 ALHANDRA  
Tel: 21 951 81 10 • Fax: 21 951 81 19



**Semana de 29 de Abril a 05 de Maio de 2024**

DIA	ALMOÇO	JANTAR	
S E G 2 9	Sopa	Agrião	Agrião
	Prato	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Esparguete à bolonhesa (1,3) com grelos cozidos
	Dieta	Lombos de pescada simples no no forno (4) com puré de batata (1,7) e feijão verde cozido	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3) e grelos cozidos
	Diabética	Lombos de pescada gratinados no forno (7,4) com puré de batata (1,7) e salada de alface	Esparguete à bolonhesa (1,3) com grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
T E R 3 0	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
	Prato	Frango guisado com arroz colorido e salada de alface	Maruca (4) cozida com batata e couve coração cozida
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e brócolos cozidos	Maruca (4) cozida com batata e couve coração cozida
	Diabética	Frango guisado com arroz colorido e salada de alface	Maruca (4) cozida com batata e couve coração cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U A 3 1	Sopa	Nabiça	Nabiça
	Prato	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Dieta	Cararapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Diabética	Cararapaus (4) assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate e pepino	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e lombardo
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Q U I 0 1	Sopa	Legumes	Legumes
	Prato	Costeletas de porco estufadas com massa fusilli (1,3) e salada de alface e cenoura	Perca (4) grelhada com macedónia
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusilli (1,3) e brócolos cozidos	Perca (4) grelhada com macedónia
	Diabética	Costeletas de porco estufadas com massa fusilli (1,3) e salada de alface e cenoura	Perca (4) grelhada com macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
S E X 0 2	Sopa	Puré de alho francês	Puré de alho francês
	Prato	Empadão de atum (1,3,4,7) com salada de alface e tomate	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e tomate
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão verde cozido	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e tomate
	Diabética	Empadão de atum (1,3,4,7) com salada de alface e tomate	Ovos (3) mexidos com arroz de lombardo e tomate
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época	Fruta da época
S Á B 0 3	Sopa	Canja de galinha (1,3)	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e salada de alface e tomate	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Dieta	Vitela estufada simples com massa esparguete (1,3) e couve flor cozida	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Diabética	Vitela estufada com massa esparguete (1,3) e salada de alface e tomate	Solha (4) no forno com batata assada e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
D O M 0 4	Sopa	Peixe	Peixe
	Prato	Pescada frita (1,4,5,6) com arroz de feijão e salada de alface	Coxas de frango no tacho com puré de batata (1,7) e couve lombarda salteada
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata e brócolos cozidos	Bifes de frango grelhados com puré de batata (1,7) e couve lombarda salteada
	Diabética	Pescada frita (1,4,5,6) com arroz de feijão e salada de alface	Coxas de frango no tacho com puré de batata (1,7) e couve lombarda salteada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**ALERGÉNIOS** (Contém ou poder conter vestígio de): 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações devido ao surgimento de imprevistos.

Ana Sofia Sousa - Nutricionista

*Ana Sofia Sousa*

