



SEMANA DE 22 A 28 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)	Sábado (27)	Domingo (28)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;3</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês / abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de legumes/ frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* <sup>4</sup>	Caldo verde <sup>12/</sup> peru**	Sopa de espinafres / seriolela* <sup>4</sup>	Sopa de feijão-verde/ frango*
	Carne de porco /frango** cozido com batata e hortaliça	Massa com abrótea e cenoura <sup>1;3;4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz	Pescada cozida com batata e brócolos <sup>4</sup>	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1;3</sup>	Seriolela grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz branco
			Couve cozida		Salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>12</sup>	Migas de broa com couve <sup>1</sup>	Salada de tomate <sup>12</sup>
	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã	Morangos	Pudim <sup>1;3;7;8</sup>
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de ervilhas/abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* <sup>3</sup>	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde <sup>12/</sup> / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de espinafres/ carne de porco*	Sopa de feijão-verde/ pescada* <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata, ovo** e couves <sup>3;4</sup>	Carne de vaca/peru** cozida com arroz de legumes	Pescada cozida com batata, ovo** e couves <sup>4;3</sup>	Carne de porco /frango**cozido com arroz de legumes	Peixe vermelho/ pescada** cozida com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Carne de porco /peru**cozido com massa, cenoura e couve <sup>12;1;3</sup>	Bacalhau/pescada** cozido com batata e couves <sup>4</sup>
	Pera	Maçã	Gelatina	Pera	Banana	Maçã	Pera
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

\* SOPA ENRIQUECIDA PARA DIETA MOLE \*\* UTENTES QUE COMEM CARNES BRANCAS (PERU, FRANGO, COELHO E PATO) E PEIXES BRANCOS (PESCADA; ABRÓTEA; MARUCA; SERIOLELA; TINTUREIRA, CORVINA).

\*\*NÃO COMEM OVO

NUTRICIONISTAS

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS

“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1. Glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovo, 4. Peixe, 5. Amendoins, 6. Soja, 7. Leite e Derivados, 8. Frutos de Casca Rija, 9. Aipo e Derivados, 10. Mostarda e Derivados, 11. Sementes de Sésamo, 12. SO2 e Sulfitos, 13. Tremoço e 14. Moluscos.”



SEMANA DE 22 A 28 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)	Sábado (27)	Domingo (28)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;3</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês /abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de legumes/ frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* <sup>4</sup>	Caldo verde <sup>12/</sup> peru**	Sopa de espinafres / seriolela* <sup>4</sup>	Sopa de feijão-verde/ frango*
	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) <sup>12</sup>	Massa com atum, cogumelos e cenoura <sup>1;3;4;6</sup>	Chili à Portuguesa e arroz branco <sup>12/</sup> Carne de porco estufado com massa, cenoura e couve <sup>1;3;12**</sup>	Pescada à Bracarense com puré de batata <sup>1;3;4;7</sup>	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1;3;12</sup>	Seriolela grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	Frango à Paneleiro com arroz branco e batata frita/batata cozida** <sup>12</sup>
	Laranja	Banana	Pera	Brócolos cozidos	Salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>12</sup>	Migas de broa com couve <sup>1</sup>	Salada de tomate <sup>12</sup>
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de ervilhas/abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* <sup>3</sup>	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde <sup>12/</sup> / peixe vermelho* <sup>4</sup>	Sopa de espinafres/ carne de porco*	Sopa de feijão-verde/ pescada* <sup>4</sup>
	Abrótea cozida com batata, ovo e couves <sup>3;4</sup>	Carne de vaca estufada com arroz de legumes/ massa** <sup>12;1;3</sup>	Sardinha salpicada com batata, ovo e couves <sup>4;3</sup>	Arroz/Massa** à Valenciana <sup>2;4;12</sup>	Peixe vermelho no forno com batata assada e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Massa meada com carne de porco, cenoura e couve <sup>12;1;3</sup>	Bacalhau cozido com batata e couves <sup>4</sup>
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

\* SOPA ENRIQUECIDA PARA DIETA MOLE

\*\* UTENTE COM DISFAGIA

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL N° 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS



Solsil  
Associação de Solidariedade Social do S. Leixo

## EMENTA DE LAR, CENTRO CONVÍVIO, CENTRO DE DIA



MOD. 248/T/00



## SEMANA DE 22 A 28 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)	Sábado (27)	Domingo (28)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;3</sup>	Leite, café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Doce <sup>1</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1;6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1;7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês / abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de legumes / frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* <sup>4</sup>	Caldo verde <sup>12/</sup> peru**	Sopa de espinafres / seriolela* <sup>4</sup>	Sopa de feijão-verde / frango*
	Carnes estufadas simples com batata e legumes	Massa com abrótea, cogumelos e cenoura <sup>1;3;4;6</sup>	Carnes estufadas simples com arroz, cenoura e couve	Pescada cozida com batata e brócolos <sup>4</sup>	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1;3;12</sup>	Seriolela grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	Frango à Panela com arroz branco
	Laranja	Banana	Pera	Brócolos cozidos Clementina	Salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>12</sup> Maçã	Migas de broa com couve <sup>1</sup> Morangos	Salada de tomate <sup>12</sup> Pudim <sup>1;3;7;8</sup>
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Marmelada <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1;6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7;1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1;7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7;1</sup> Fiambre <sup>1;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de ervilhas/abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* <sup>3</sup>	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde <sup>12/</sup> / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de espinafres / carne de porco*	Sopa de feijão-verde / pescada <sup>4*</sup>
	Abrótea cozida com batata, ovo e couves <sup>3;4</sup>	Carne de vaca estufada simples com arroz de legumes	Sardinha salpicada com batata, ovo e couves <sup>4;3</sup>	Arroz com carne de porco simples, cenoura e couve	Peixe vermelho no forno com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Massa meada com carne de porco simples, cenoura e couve <sup>1;3</sup>	Bacalhau cozido com batata e couves <sup>4</sup>
	Pera	Maçã	Gelatina	Pera	Banana	Maçã	Pera
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1;7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE  
CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alérgenos: 1. Glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovo, 4. Peixe, 5. Amendoins, 6. Soja, 7. Leite e Derivados, 8. Frutos de Casca Rija, 9. Aipo e Derivados, 10. Mostarda e Derivados, 11. Sementes de Sésamo, 12. SO<sub>2</sub> e Sulfitos, 13. Tremoco e 14. Moluscos



SEMANA DE 22 A 28 ABRIL DE 2024

	Segunda-feira (22)	Terça-feira (23)	Quarta-feira (24)	Quinta-feira (25)	Sexta-feira (26)	Sábado (27)	Domingo (28)
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:3</sup>	Leite, café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Fiambre <sup>1:6</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>
<b>Meio da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1:3;3;6</sup>	Chá; Bolachas de água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1:7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1:7;8;12</sup>	Gelatina	Chá; Bolachas Maria <sup>1:7;6;3</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês /abrotea* <sup>4</sup>	Sopa de legumes/ frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* <sup>4</sup>	Caldo verde <sup>12/</sup> peru**	Sopa de espinafres / seriolela* <sup>4</sup>	Sopa de feijão-verde/ frango*
	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) <sup>12</sup>	Massa com atum, cogumelos e cenoura <sup>1;3;4;6</sup>	Chili à Portuguesa e arroz branco <sup>12</sup> couve <sup>1;3;12**</sup>	Pescada à Bracarense com puré de batata <sup>1;3;4;7</sup>	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1;3;12</sup>	Seriolela grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	Frango à Paneleiro com arroz branco e batata frita
	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>12</sup>	Migas de broa com couve <sup>1</sup>	Salada de tomate <sup>12</sup>
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/Fiambre <sup>1:6</sup>	Iogurte <sup>7</sup> Broa c/ Manteiga <sup>7:1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Pão c/ Queijo <sup>1:7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>7:1</sup> Fiambre <sup>1:6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de ervilhas/abrotea* <sup>4</sup>	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* <sup>3</sup>	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde <sup>12/</sup> / peixe vermelho <sup>4*</sup>	Sopa de espinafres/ carne de porco*	Sopa de feijão-verde/ pescada <sup>4*</sup>
	Abrotea cozida com batata, ovo e couves <sup>3;4</sup>	Carne de vaca estufada com arroz de legumes <sup>12</sup>	Sardinha salpicada com batata, ovo e couves <sup>4;3</sup>	Arroz à Valenciana <sup>2;4;12</sup> Couve cozida	Peixe vermelho no forno com batata assada e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Massa meada com carne de porco, cenoura e couve <sup>12;1;3</sup>	Bacalhau cozido com batata e couves <sup>4</sup>
	Pera	Maçã	Gelatina	Pera	Banana	Maçã	Pera
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Torradas <sup>1:7;3;6</sup>	Iogurte e Bolachas de água e sal <sup>1;7;6;3;12;8</sup>	Chá e Bolachas de Aveia <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas Maria <sup>1:7;3;6</sup>	Leite com Bolachas Torradas <sup>1:7;3;6</sup>	Cevada e Bolachas de água e sal <sup>1;3;7;8;12</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

"Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1. Glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovo, 4. Peixe, 5. Amendoins, 6. Soja, 7. Leite e Derivados, 8. Frutos de Casca Rija, 9. Aipo e Derivados, 10. Mostarda e Derivados, 11. Sementes de Sésamo, 12. SO2 e Sulfitos, 13. Tremoço e 14. Moluscos."