



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

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

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO.

* SOPA ENRIQUECIDA PARA DIETA MOLE

** UTENTE COM DISFAGIA

NUTRICIONISTA: LINA ROQUE

CEDULA PROFISSIONAL Nº 877N- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS



Solsil
Associação de Solidariedade Social do S. Leão

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

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. 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)
Pequeno-almoço	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:3}	Leite, café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Fiambre ^{1:6}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Fiambre ^{1:6}	Leite, Café, Chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}
Meio da Manhã	Chá; Bolachas água e sal ^{1:7;8;12}	Chá; Bolachas Maria ^{1:3;3;6}	Chá; Bolachas de água e sal ^{1:7;8;12}	Chá; Bolachas Maria ^{1:7;6;3}	Chá; Bolachas água e sal ^{1:7;8;12}	Gelatina	Chá; Bolachas Maria ^{1:7;6;3}
Almoço	Sopa de ervilhas/carne de porco*	Sopa de alho francês /abrotea* ⁴	Sopa de legumes/ frango*	Sopa de feijão com couve/pescada* ⁴	Caldo verde ^{12/} peru**	Sopa de espinafres / seriolela* ⁴	Sopa de feijão-verde/ frango*
	Jardineira mista (carne de porco e carne de vaca) ¹²	Massa com atum, cogumelos e cenoura ^{1;3;4;6}	Chili à Portuguesa e arroz branco ¹² couve ^{1;3;12**}	Pescada à Bracarense com puré de batata ^{1;3;4;7}	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1;3;12}	Seriolela grelhada com batata cozida ⁴	Frango à Paneleiro com arroz branco e batata frita
	Laranja	Banana	Pera	Clementina	Maçã	Morangos	Pudim ^{1;3;7;8}
Lanche	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Manteiga ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/Fiambre ^{1:6}	Iogurte ⁷ Broa c/ Manteiga ^{7:1}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Pão c/ Queijo ^{1:7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{7:1} Fiambre ^{1:6}
Jantar	Sopa de ervilhas/abrotea* ⁴	Sopa de alho francês / carne de vaca*	Sopa de legumes / ovo* ³	Sopa de feijão com couve /carne de porco*	Caldo verde ^{12/} / peixe vermelho ^{4*}	Sopa de espinafres/ carne de porco*	Sopa de feijão-verde/ pescada ^{4*}
	Abrotea cozida com batata, ovo e couves ^{3;4}	Carne de vaca estufada com arroz de legumes ¹²	Sardinha salpicada com batata, ovo e couves ^{4;3}	Arroz à Valenciana ^{2;4;12} Couve cozida	Peixe vermelho no forno com batata assada e feijão-verde cozido ⁴	Massa meada com carne de porco, cenoura e couve ^{12;1;3}	Bacalhau cozido com batata e couves ⁴
Ceia	Chá e Bolachas Maria ^{1:7;3;6}	Cevada e Bolachas Torradas ^{1:7;3;6}	Iogurte e Bolachas de água e sal ^{1;7;6;3;12;8}	Chá e Bolachas de Aveia ^{1:7;3;6}	Cevada e Bolachas Maria ^{1:7;3;6}	Leite com Bolachas Torradas ^{1:7;3;6}	Cevada e Bolachas de água e sal ^{1;3;7;8;12}

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."