CENTRO SOCIAL ARCO-IRIS

Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 30 de maio a 5 de junho

		Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**	**Sábado**	**Domingo**
Pequeno-almoço		Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	----------	----------
Reforço da manhã		Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Chá e meio pão com manteiga 1;3;6;7;12	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	----------	----------
Almoço	Sopa	Brócolos	Ervilhas e Cenoura	À lavrador	Couve-flor	Couve com feijão frade	Legumes	Caldo Verde
	Prato	Migas de paloco com grão de bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Carne de porco à alentejana (12)	Red-fish cozido com batata (4,12)	Costeleta no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa (1,3,12)	Arroz de cavala (4,12)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura(12)	Salmão grelhado com batata assada (2,4)
		----------	Salada de alface e cebola	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola)	Salada de tomate e pepino	Salada de beterraba e cenoura	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Banana	Kiwi	Laranja	Maçã	Laranja	Pera	Tangerina
Lanche		Leite[7]/Chá e pão[1] fiambre[6]	Leite[7]/Chá e pão[1] com [7]queijo[3,7]	Leite[7]/Chá e pão[1] com doce / manteiga[1,6,]	Leite[7]/Chá e pão[1] com chouriço[6]	Iogurte sólido[7] e pão[1] com queijo[3,7]	Pão[1] com fiambre[6]	Pão[1] com queijo[3,7]

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

CENTRO SOCIAL ARCO-IRIS

Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 06 a 12 de Junho 2022

		Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**	**Sábado**	**Domingo**
Pequeno-almoço		Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	----------	----------
Reforço da manhã		Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Chá e meio pão com manteiga 1;3;6;7;12	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	----------	----------
Almoço	Sopa	Macedónia	Creme de legumes	Juliana	Nabo e cenoura	Couve com feijão frade	Agrião	Couve lombarda
	Prato	Arroz de frango com ervilhas e cenoura	Pescada assada com batata assada	Bife de peru grelhado com cogumelos e esparguete	Omelete de fiambre com legumes (cenoura, alho-francês, courgette, cogumelos, cebola, salsa) no forno com arroz de ervilhas (3,12)	Caldeirada de peixe (4,12)	Rancho	Sardinha grelhada com batata cozida e pimento
		Salada de alface e cebola	Legumes cozidos	Salada de alface e cebola	--------	--------	Salada de alface e cebola	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Laranja	Maçã assada	Banana	Kiwi	Leite Creme	Tangerina	Pera Assada
Lanche		Leite[7]/Chá e pão[1] manteiga	Leite[7]/Chá e pão[1] com [7]queijo[3,7]	Leite[7]/Chá e pão[1] com doce / manteiga[1,6,]	Leite[7]/Chá e pão[1] com chouriço[6]	Iogurte sólido[7] e pão[1] com queijo[3,7]	Pão[1] com fiambre[6]	Pão[1] com queijo[3,7]

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

CENTRO SOCIAL ARCO-IRIS

Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 13 a 19 de Junho 2022

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	----------	----------
Reforço da manhã		Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Chá e meio pão com manteiga 1;3;6;7;12	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	----------	----------
Almoço	Sopa	Alho Francês e cenoura	Caldo Verde	Á Juliana	Nabo e Feijão	Couve com Grão de Bico	Macedónia	Couve lombarda
	Prato	Carne de vaca estufada com massa fussili (1,	Pataniscas de bacalhau com arroz	Coxa de Frango assada no forno com *esparguete* (1,3,12)	Maruca assada no forno ao natural com batata doce no forno (4,12)	Bife frango grelhado com massa fussili	Arroz de filete de pescada com delícias do mar (1,3,4,12) 3,12)	Fêvera de cebolada com batata cozida
		Legumes cozidos (feijão verde e cenoura)	Salada de alface e cebola	Legumes salteados (alho-francês, cenoura ripada e ervilhas)	Legumes cozidos (macedónia)	Salada de cenoura e beterraba	Legumes cozidos (brócolos e cenoura)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Laranja	Maçã cozida	Banana	Melão	Pera assada	Tangerina	Kiwi
Lanche		Leite[7]/Chá e pão[1] fiambre[6]	Leite[7]/Chá e pão[1] com [7]queijo[3,7]	Leite[7]/Chá e pão[1] com doce / manteiga[1,6,	Leite[7]/Chá e pão[1] com chouriço[6]	Iogurte sólido[7] e pão[1] com queijo[3,7]	Pão[1] com fiambre[6]	Pão[1] com queijo[3,7]

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

CENTRO SOCIAL ARCO-IRIS

Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 20 a 26 de Junho

		Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**	**Sábado**	**Domingo**
Pequeno-almoço		Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	----------	----------
Reforço da manhã		Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Chá e meio pão com manteiga 1;3;6;7;12	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	----------	----------
Almoço	Sopa	Couve-flor e lentilhas	Creme de ervilhas	Brócolos	À lavrador	Ervilhas e cenoura	Couve com feijão frade	Legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Red-fish c/ cogumelos no forno, molho de tomate e coentros, com arroz de alho francês (4,12)	Costeletas de cebolada batata cozida	Perna de peru assada no forno massa *penne* (1,3,12)	Sardinha assada com batata cozida e pimento	Cavala cozida com batata cozida (4,12)	Rancho (macarronete, grão-de-bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco) (1,3,12)
		Brócolos cozidos	Salada de alface e tomate	Legumes cozidos (couve, cenoura)	Salada de alface e cebola	Salada de tomate, cebola, pepino	Legumes cozidos (couve-flor e cenoura)	----------
	Sobremesa	Maçã Assada	Tangerina	Pera	Melão	Kiwi	Gelatina	Laranja
Lanche		Leite[7]/Chá e pão[1] fiambre[6]	Leite[7]/Chá e pão[1] com [7]queijo[3,7]	Leite[7]/Chá e pão[1] com doce / manteiga[1,6,]	Leite[7]/Chá e pão[1] com chouriço[6]	Iogurte sólido[7] e pão[1] com queijo[3,7]	Pão[1] com fiambre[6]	Pão[1] com queijo[3,7]

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

CENTRO SOCIAL ARCO-IRIS

Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 27 de Junho a 3 de Julho

		Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**	**Sábado**	**Domingo**
Pequeno-almoço		Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá /café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	Chávena de leite[7]/ chá / café[1] e pão[1] com manteiga[1,6,7]	----------	----------
Reforço da manhã		Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Chá e meio pão com manteiga 1;3;6;7;12	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	Iogurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;6;7;12	----------	----------
Almoço	Sopa	Macedónia	Creme de legumes	Juliana	Nabo e cenoura	Couve com feijão frade	Caldo Verde	Couve lombarda
	Prato	Panados com arroz de ervilhas	Maruca assada no forno ao natural com batata doce no forno (4,12)	Frango estufado com esparguete, cenoura e ervilhas	Grelhada mista de peixe com batata cozida	Bife de frango grelhado com arroz	Bacalhau à Gomes de Sá	Espetada de peru grelhada
		Salada de alface e cebola	Legumes salteados (alho-francês, cenoura ripada e ervilhas)	Salada de alface e cebola	Legumes cozidos	Salada de alface e tomate	Legumes cozidos (brócolos e cenoura)	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Melancia	Maçã assada	Banana	Gelatina	Pera cozida	Tangerina	Nectarina
Lanche		Leite[7]/Chá e pão[1] fiambre[6]	Leite[7]/Chá e pão[1] com [7]queijo[3,7]	Leite[7]/Chá e pão[1] com doce / manteiga[1,6,]	Leite[7]/Chá e pão[1] com chouriço[6]	Iogurte sólido[7] e pão[1] com queijo[3,7]	Pão[1] com fiambre[6]	Pão[1] com queijo[3,7]

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.