



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ – I.P.S.S.

Ementa Mensal Serviço de Apoio Domiciliário - Ano Lectivo 2019/2020

1ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa: Creme de Cenoura. Prato: Salada Russa com pescada (milho, ervilhas, cenoura, batata). Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Alho Francês. Prato: Perú estufado com arroz de manteiga, Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Agrião. Prato: Bacalhau cozido com batata, grão, ovo, cenoura, couve portuguesa ou feijão-verde. Sobremesa: Arroz Doce.	Sopa: Nabiças. Prato: Jardineira de Frango c/ batata, feijão verde e cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme/Sopa de Alface. Prato: Posta de Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Feijão Verde. Prato: Ervilhas com ovos escalfados e entrecosto com arroz branco e salada de tomate e cebola. Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão Verde Prato: Perca cozida com batata cozida e couve lombarda salteada. Sobremesa: Fruta da época
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	logurte natural/aromas, c/ bolacha Maria	Leite simples, pão de mistura c/queijo	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (maria torrada)	logurte natural/aromas e bolachas (maria/água e sal)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga

2ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa: Creme de Abóbora. Prato: Rissóis de Pescada com Arroz de Cenoura com Salada de Alface e Tomate. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Lentilhas. Prato: Esparguete à Bolonhesa (Vitela, cogumelos e soja granulada fina), Salada Alface e Cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Legumes. Prato: Redfish no forno c/ arroz branco e juliana de legumes. Sobremesa: Gelatina.	Sopa: Agrião. Prato: Frango estufado com esparguete com salada de alface e cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Juliana. Prato: Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Juliana Prato: Favas guisadas com entrecosto e chouriço com salada de alface e cebola. Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de Legumes Prato: Pataniscas com Arroz de Grelos e Salada de Tomate e cebola. Sobremesa: Fruta da época
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo	logurte natural/aromas e bolachas (maria torrada)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas, c/ Bolo de logurte.	logurte natural/aromas e bolachas (maria/água e sal)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ – I.P.S.S.

3ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa: Creme de Cenoura. Prato: Migas de Paloco com grão, cenoura, batata, ovo e salsa. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Espinafres com grão. Prato: Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Agrião. Prato: Maruca cozida c/ batata, cenoura e bróculos cozidos. Sobremesa: Arroz Doce/Gelatina.	Sopa: Feijão-Verde. Prato: Carne estufada c/ massa penne. Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Salada de tomate. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme/Sopa de Alface. Prato: Pescada no forno c/ arroz de branco e legumes cozidos (feijão verde ou couve-flor, cenoura). Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Couve Coração com feijão branco. Prato: Rancho (massa macarrão, carne de porco, vaca, chouriço, grão). Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme de Alface com Couve Coração. Prato: Solha Frita com Arroz de Tomate Salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/doce	logurte natural/aromas, bolacha Maria.	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (maria)	logurte natural/aromas e bolachas (maria/água e sal)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga

4ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa: Creme de Ervilhas. Prato: Pescada cozida com batata, cenoura e ervilhas. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme de Legumes. Prato: Bifes de Perú fritos c/ arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface frisada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Espinafres. Prato: Redfish cozido c/ batata, cenoura e feijão verde. Sobremesa: Pudim Flan/Gelatina.	Sopa: Caldo Verde. Prato: Empadão (Arroz) de Vitela. Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Juliana. Prato: Postas de Pescada Estufadas c/ massa cotovelo médio, ervilhas e cenouras c/ feijão verde cozido. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Nabiças. Prato: Iscas de Porco, com Batata cozida e Salada de Alface, tomate e cebola. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Feijão e couve Lombarda Prato: Paloco à Brás com Salada de Alface e Tomate. Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo.	logurte natural/aromas, c/ bolacha Maria Torrada.	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (água e sal)	logurte natural/aromas e bolachas (maria/água e sal)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga

Autorizada
Ricardo Rodrigues

Direcção Técnica
Susana Rodrigues

Observações: A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos (ex.. dificuldade de abastecimento de produtos), procedendo-se à substituição por alimentos de composição nutricional semelhante.