

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana	Sopa de ervilhas	Caldo verde
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Bacalhau cozido com batata, ovo e couve ^(4,3)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim ^(1,7)
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com cenoura e arroz ⁽¹⁾	Maruca assada com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Salada de delícias do mar (com massa, ovo, azeitonas) ^(1,3,4)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – SAD

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chourição ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana	Sopa de ervilhas	Caldo verde
Almoço	Frango assado no forno com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Bacalhau cozido com batata, ovo e couve ^(4,3)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim ^(1,7)
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chourição ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com cenoura e arroz ⁽¹⁾	Maruca assada com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	-
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): luis B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Centro de dia

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina - CASDSC

Rua Social, n.º 1 - Santa Catarina, 3840-572 Vagos

☎ 234783936, 961447777 ✉ casdsc@casdsc.pt 🌐 www.casdsc.pt

Ementa – Dieta

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana	Sopa de ervilhas	Caldo verde
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish cozido com batata cozida e brócolos ⁽¹⁾	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(3,4)	Bife de peru estufado simples com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Bacalhau cozido com batata, ovo e couve ^(4,3)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com manteiga ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Peito de frango estufado com macarronete e jardineira de legumes	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com cenoura e arroz ⁽¹⁾	Maruca assada com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Salada de delícias do mar (com massa, ovo, azeitonas) ^(1,3,4)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Luís R.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – CACI

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês R

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Berçário

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + brócolos + PERU	Batata + cebola + cenoura + alface + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + couve-flor + FRANGO	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + PEIXE
Lanche	logurte	Leite + fruta	Papas	logurte	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Tangerina	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Pera
Suplemento alimentar	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 17 a 23 de fevereiro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾
Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa juliana
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Pescada à Gomes de Sá e salada mista ^(1,3)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Tangerina	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Pera
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/2/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm 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 e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.