

Ementa – SAD

Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)
Sopa	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Almoço	Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia ⁽¹⁾	Patas estufadas com batata, cenoura e salada mista ^(12,14)	Lombo de porco assada com arroz de legumes e salada mista	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa ^(1,6,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta assada	Leite creme
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com batata e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com grão, ovo, cenoura e couve ^(4,3)	Bife de peru estufado com massa, cenoura e salada mista ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe	Bife de frango grelhado com arroz e brócolos ⁽¹⁾	
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época

P.S.: Para os idosos a maçã e a pera devem ser cozidas.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Ins Boeira

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 Amendoads, 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 – Centro de dia

Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)
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 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia ⁽¹⁾	Potas estufadas com batata, cenoura e salada mista ^(12,14)	Pá de porco assada com arroz de legumes e salada mista	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boavista

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.



Emenda – 1ª Revisão
Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

Leite com cevada e pão com chouriço (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)	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 queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,6,7,12)
Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia (1)	Potas estufadas com batata, cenoura e salada mista (12,14)	Lombo de porco assada com arroz de legumes e salada mista	Arroz de marisco e salada mista (2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista (10,12)	Massada de peixe e salada mista (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa (1,6,12)
Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta assada	Leite creme
Chá e pão com marmelada (1,7)	logurte e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte e pão com chouriço (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com tulicreme (1,7)
Red fish cozido com batata e brócolos (4)	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com grão, ovo, cenoura e couve (4,3)	Bife de peru estufado com massa, cenoura e salada mista (1)	Sopa enriquecida com peixe	Bife de frango grelhado com arroz e brócolos (1)	Salada russa de atum (1,3,4,5,6,7,10,11,12)
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Barão

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 – CACI

Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	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 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia ⁽¹⁾	Potas estufadas com batata, cenoura e salada mista ^(12,14)	Pá de porco assada com arroz de legumes e salada mista	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baião

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 – Dieta

Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)
Sopa	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Almoço	Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia ⁽¹⁾	Potas estufadas (simples) com batata, cenoura e salada mista ^(12,14)	Bife de peru grelhado com arroz de legumes e salada mista	Bacalhau cozido com batata, ovo, cenoura e couve ⁽⁴⁾	Peito de frango cozido com batata, cenoura e brócolos ⁽⁴⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa (só carnes brancas) ^(1,6,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta assada	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	iogurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	iogurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com batata e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com grão, ovo, cenoura e couve ^(4,3)	Bife de peru grelhado com massa, cenoura e salada mista ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe	Bife de frango grelhado com arroz e brócolos ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(1,3,4,5,6,7,10,11,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Mes Boeira

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 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	-	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	-	Pera (cozida)	Banana
Almogo	Batata + cebola + cenoura + couve + COELHO	Batata + cebola + cenoura + espinafres + PEIXE	-	Batata + cebola + cenoura + agrião + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + alho francês + FRANGO
Lanche	logurte bebé	Leite + fruta	-	logurte bebé	Leite + fruta
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	-	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boavista

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 – Infância

Semana de 29 de agosto a 04 de setembro de 2022

	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/ Sobremesa	Melão	Maçã	-	Banana	Melancia
Sopa	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	-	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Coxas de frango assadas no forno com massa e macedónia ⁽¹⁾	Potas estufadas com batata, cenoura e salada mista ^(12,14)	-	Bacalhau cozido com batata, ovo, cenoura e couve ⁽⁴⁾	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Lanche	Leite ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Banana	Iogurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	-	Iogurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Pão com marmelada ^(1,12) Pera
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + laranja	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	-	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 26/08/22

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boeira

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.