



**ASSOC. NUN'ÁLVARES DE CAMPANHÃ  
CASA DOS GIRASSOIS**

**EMENTA DO MÊS FEVEREIRO 2019 – APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)**

|                  | <b>DIA</b> | <b>ALMOÇO</b>   |  |
|------------------|------------|-----------------|--|
| <b>1ª Sem.</b>   | 01         | Sopa de legumes | Panados de peru c/arroz legumes<br><b>Dieta: Bife de peru grelhado c/arroz</b>           |
|                  | 02         | Sopa de legumes | Massa esparguete com frango  |
| <b>2ª Semana</b> | 04         | Sopa de legumes | Massa esparguete à bolonhesa<br><b>Dieta: Bife grelhado c/massa esparguete</b>           |
|                  | 05         | Sopa de legumes | Bolinhos de bacalhau c/feijão frade<br><b>Dieta: Pescada grelhada c/arroz de legumes</b> |
|                  | 06         | Sopa de legumes | Jardineira<br><b>Dieta: Carne cozida c/batata e legumes</b>                              |
|                  | 07         | Sopa de legumes | Sardinhas fritas c/arroz de feijão<br><b>Dieta: Carapau grelhado c/arroz de legumes</b>  |
|                  | 08         | Sopa de legumes | Frango assado c/arroz e batata   |
|                  | 09         | Sopa de legumes | Massa com carne  |
| <b>3ª Semana</b> | 11         | Sopa de legumes | Fêveras estufadas c/arroz<br><b>Dieta: Fêvera grelhada c/arroz</b>                       |
|                  | 12         | Sopa de legumes | Fanecas fritas c/arroz de legumes<br><b>Dieta: Faneca grelhada c/arroz de legumes</b>    |
|                  | 13         | Sopa de legumes | Rancho<br><b>Dieta: Massa com carne</b>  |
|                  | 14         | Sopa de legumes | Empadão de pescada   |
|                  | 15         | Sopa de legumes | Panados de peru c/arroz de tomate<br><b>Dieta: Bife de peru grelhado c/arroz</b>         |
|                  | 16         | Sopa de legumes | Massa esparguete com frango  |
| <b>4ª Semana</b> | 18         | Sopa de legumes | Rissóis de carne c/arroz de legumes<br><b>Dieta: Costeleta grelhada c/arroz</b>          |
|                  | 19         | Sopa de legumes | Salada russa c/atum e ovo  |
|                  | 20         | Sopa de legumes | Arroz à Portuguesa<br><b>Dieta: Arroz de carne</b>                                       |
|                  | 21         | Sopa de legumes | Bacalhau à Espanhola<br><b>Dieta: Bacalhau cozido c/batata cozida</b>                    |
|                  | 22         | Sopa e legumes  | Massa com frango   |
|                  | 23         | Sopa de legumes | Fêvera grelhada c/arroz  |
| <b>5ª Semana</b> | 25         | Sopa de legumes | Costelinhas estufadas c/arroz<br><b>Dieta: Costeleta grelhada c/arroz</b>                |
|                  | 26         | Sopa de legumes | Pescada gratinada c/batata frita<br><b>Dieta: Pescada cozida c/batata cozida</b>         |
|                  | 27         | Sopa de legumes | Feijoada à Transmontana<br><b>Dieta: Carne cozida c/arroz</b>                            |
|                  | 28         | Sopa de legumes | Filetes de peixe c/arroz<br><b>Dieta: Solha grelhada c/arroz</b>                         |

➤ **OBS:** De acordo c/o Reg. 1169/2011 de 25 de Outubro, esta ementa pode conter alimentos que podem provocar alergias ou intolerâncias.

➤ **A ementa pode sofrer alterações pontuais**