



SUSANA
MÁRCIA
GONÇALVES
LUCAS
CORREIA

Assinado de forma
digital por SUSANA
MÁRCIA GONÇALVES
LUCAS CORREIA
Dados: 2020.04.20
14:24:47 +01'00'

Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

ANEXO I

EMENTA DA DIETA GERAL



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

EMENTA I

Serviço de Ajuda Domiciliária

DIA	ALMOÇO	
Segunda-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Legumes
	<i>Prato</i>	Estufado de Cação c/ Batata e Feijão Verde
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Terça-feira	<i>Sopa</i>	Caldo Verde
	<i>Prato</i>	Isclas de Fígado c/ Arroz de Segurelha e Salada Mista
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quarta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Espinafres
	<i>Prato</i>	Filete/Rolo de Espada Frito de Cebolada ou Pescado Fresco Frito c/Batata Cozida e Couve-Lombardo + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quinta-feira	<i>Sopa</i>	? ? REFEIÇÃO SURPRESA ? ?
	<i>Prato</i>	
	<i>Sobremesa</i>	
Sexta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Agrião
	<i>Prato</i>	Salada de Atum c/ Feijão Frade, Batata, Batata Doce e Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sábado	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Verde
	<i>Prato</i>	Bifinhos de Frango Estufados c/ Arroz de Cenoura e Couve-Flor
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

EMENTA II

Serviço de Ajuda Domiciliária

DIA	ALMOÇO	
Segunda-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Couve Branca
	<i>Prato</i>	Filete de Pescada Panado no Forno c/ Arroz de Espinafres e Pimpinela
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Terça-feira	<i>Sopa</i>	Canja
	<i>Prato</i>	Perna de Frango Assada c/ Batata ao Palito Dourada e Salada de Beterraba + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quarta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela
	<i>Prato</i>	Atum Cozido de Escabeche c/ Batata Cozida e Feijão-Verde
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quinta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Acelgas
	<i>Prato</i>	Dobrada c/ Arroz Branco e Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sexta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Lentilhas
	<i>Prato</i>	Filete de Cavala c/ Batata Cozida e Couves de Bruxelas + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sábado	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Verde
	<i>Prato</i>	Picadinho de Porco Estufado c/ Massa Conchas e Cenoura-Baby+Ervilha
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

EMENTA III

Serviço de Ajuda Domiciliária

DIA	ALMOÇO	
Segunda-feira	<i>Sopa</i>	Sopa Juliana
	<i>Prato</i>	Bacalhau à Espiral c/ Couve Juliana e Cenoura Estufada
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Terça-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Verde
	<i>Prato</i>	Stroganoff de Frango c/ Arroz Tropical e Salada Mista
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quarta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Alho Francês
	<i>Prato</i>	Filete/Rolo de Espada Panado Frito de Cebolada c/ Batata Cozida e Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quinta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Legumes
	<i>Prato</i>	Cozido à Portuguesa
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sexta-feira	<i>Sopa</i>	Caldo Verde
	<i>Prato</i>	Lasanha de Atum c/ Salada de Beterraba + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sábado	<i>Sopa</i>	Sopa de Acelgas
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de Vaca Assado c/ Arroz de Ervilhas e Couve-Flor
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

EMENTA IV

Serviço de Ajuda Domiciliária

DIA	ALMOÇO	
Segunda-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Legumes
	<i>Prato</i>	Pasteis de Bacalhau c/ Arroz de Cenoura e Feijão-Verde
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Terça-feira	<i>Sopa</i>	Canja
	<i>Prato</i>	Perna de Frango Assada c/ Limão c/ Esparguete e Salada Mista
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quarta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Verde
	<i>Prato</i>	Salada Camponesa de Atum c/ Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quinta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Espinafres
	<i>Prato</i>	Feijoada c/ Arroz Branco e Cenoura + Couve-Branca
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sexta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Acelgas
	<i>Prato</i>	Salada Camponesa de Salmão (c/ macedónia)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sábado	<i>Sopa</i>	Sopa Portuguesa
	<i>Prato</i>	Bifinhos de Peru Estufados c/ Massa Cotovelo e Ervilha + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época

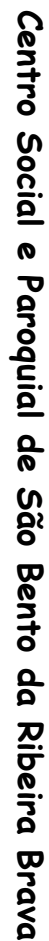


Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

EMENTA V

Serviço de Ajuda Domiciliária

DIA	ALMOÇO	
Segunda-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Agrião
	<i>Prato</i>	Filete de Pescada no Forno c/ Batata Cozida e Feijão-Verde + Cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Terça-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Grão c/ Espinafres
	<i>Prato</i>	Rolo de Carne Porco Recheado c/ Arroz de Segurelha e Salada Mista
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quarta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Legumes
	<i>Prato</i>	Bacalhau Cozido de Escabeche c/ Milho Cozido aos Cubos Dourados e Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Quinta-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de Legumes
	<i>Prato</i>	Arroz de Pato c/ Salada de Tomate + Pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sexta-feira	<i>Sopa</i>	Caldo Verde
	<i>Prato</i>	Filete de Cavala c/ Batata Cozida e Brócolos
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
Sábado	<i>Sopa</i>	Sopa de Alho Francês
	<i>Prato</i>	Bifana de Porco c/ Arroz de Feijão e Cenoura-Baby
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época



Rua do Visconde, 10 - Apartado 96 - 9351-909 Ribeira Brava Telf. 291 957 957 - Fax 291 957 957
Contribuinte N.º 511 058 110 - E-mail: cspsabentorb@mail.telepac.pt



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

PRATO									
Base		Acompanhamento I				Acompanhamento II		Método de Confeção	
Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º
<i>Carne</i>		Arroz	12	<i>Tipo de Batata</i>	<i>N.º</i>	A bóbora + Cenoura	0	Assado	6
Vaca	2	Batata	9	Inteira	4	Brócolos	5	Cozido	8
Porco	5	Massa	6	Palito	1	Cenoura	0	Caldeirada	0
Frango	4	Milho	2	Rodela	1	Cenoura Baby	1	Estufado	13
Peru	1	Leg. + Arroz	0	Cubo	2	C. Branca	0	Fritura	2
Pato	1	Leg. + Batata	0	Purê	1	C. Bruxelas	0	Guisado / Refogado	0
Borrego	0	Bat + Inha + Batdoc	0	Sopa	0	C. Flor	2	Grelhado / Assado	0
Cabrito	0	Pão	0			C. Lombardo	0		
Ovo	0			<i>Total Batata</i>	<i>9</i>	Courgete	0		
Aves	0					F. Verde	3		
Frango + Porco	0	<i>Tipo de Arroz</i>	<i>N.º</i>	<i>Tipo de Massa</i>	<i>N.º</i>	Macedónia	1		
V+P+F	1	Arroz de Aves	0	Esparquete	2	Salada Mista	4		
		Arroz de Bacalhau	0	Esparquete Tricolor	0	Salada de Tom. + Pepino	1		
<i>Pescado</i>		Arroz Branco	1	Esparquete Vital	0	Salada de Bet. + Cenoura	2		
A brótea - Filete	0	Arroz de Brócolos	0	M. Cotovelo	2	Salada Verão	0		
Atum - Lombo	4	Arroz de Carne	0	M. Conchas	1	Pimpinela	1		
Bacalhau	3	Arroz de Cenoura	3	M. Lacinhos	0	Beterraba + C. Lombardo	0		
Cavala	2	Arroz de Couve	0	M. Parafuso	1	Brócolos + Cenoura	0		
Perca - Filete	0	Arroz de Ervilhas	1	M. Parafuso Tricolor	0	Brócolos + C. Baby	0		
Chicharro	0	Arroz de Espinafres	1	M. Tagliateli	0	Brócolos + C. Flor	0		
Corvina	0	Arroz de Feijão	1	Macarrão	0	Cenoura + F. Verde	1		
Espada - Filete / Rolo	2	Arroz de Frango	0	Macarrão Tricolor	0	Cenoura + Ervilha	1		
Tamboril	0	Arroz de Legumes	0	Macarronete	0	Cenoura + Couve	1		
Fogonero - Filete	0	Arroz de Pimentão	0	Lasanha	1	Cenoura + C. Flor	0		
Maruca - Posta	0	Arroz de Salsa	0			Cenoura + C. Lombardo	3		
Cação	1	Arroz de Segurelha	2	<i>Total Massa</i>	<i>7</i>	Cenoura + C. Branca	1		
Panga - Filete	0	Arroz de Tomate	0			Cenoura + C. Bruxelas	1		
Pescada - Filete	2	Arroz Tropical	1	<i>Tipo de Leguminosa</i>	<i>N.º</i>	Cenoura + Espigos	0		
Pescados vários	0	Arroz à Valenciana	0	Ervilha	0	C. Baby + Ervilha	1		
Peixe Prata - Filete	0	Arroz de Orégãos	0	Ervilha Pilada	0	C. Baby + C. Flor	0		
Paloco	0			Favas	0	C. Baby + C. Branca	0		
Salmão - Filete	1	<i>Total Arroz</i>	<i>10</i>	Feijão Branco	0	C. Branca + Ervilha	0		
Pota/Lulas	0			Feijão Catarrino	0	C. Branca + F. Verde	0		
Pescado Fresco	0	<i>Tipo de Milho</i>	<i>N.º</i>	Feijão Frade	1	C. Bruxelas + C. Flor	0		
		Milho Cozido	0	Feijão Manteiga	0	C. Flor + F. Verde	0		
		Milho Cozido aos cubos	1	Feijão Vermelho	1	C. Flor + Ervilha	0		
		Milho frito	0	Grão	0	Courgete + C. Flor	0		
				Lentilha	0	Courgete + Cenoura	0		
		<i>Total Milho</i>	<i>1</i>	<i>Total Leguminosa</i>	<i>2</i>	Tomate	0		
Base	29	A acompanhamento I				29	A acompanhamento II		29
							M. Confeção		29