



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 12 a 18 de outubro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato     | Chilli <sup>1,3,6,12</sup>                           |
| Crianças  | Chilli <sup>1,3,6,12</sup>                           |
| Dieta     | Frango cozido c/ arroz e legumes <sup>1,3,6,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      |
| Prato     | Filetes panados c/ açorda e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup> |
| Crianças  | Arroz de peixe c/ legumes <sup>4</sup>                         |
| Dieta     | Arroz de peixe c/ legumes <sup>4</sup>                         |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>  |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato     | Favas com entrecosto                                   |
| Crianças  | Frango estufado c/ macarronete e salada <sup>1,3</sup> |
| Dieta     | Frango estufado c/ macarronete e salada <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Frutas   |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 |
| Prato     | Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      |
| Crianças  | Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      |
| Dieta     | Pescada cozida c/ batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato     | Carne de porco à portuguesa c/ salada <sup>5,6,12</sup>          |
| Crianças  | Carne de porco à portuguesa c/ salada <sup>5,6,12</sup>          |
| Dieta     | Bife de frango grelhado c/ massa espiral e salada <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato | Bacalhau fresco c/ à espanhola, com batata e legumes <sup>4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>    |
| Prato | Carne de vaca c/ à primavera, com arroz e legumes |



### Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 19 a 25 de outubro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Rissóis de camarão c/ arroz alegre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Crianças  | Douradinhos c/ arroz alegre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>        |
| Dieta     | Pescada estufada c/ arroz alegre <sup>4</sup>                               |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato     | Macarrão gratinado c/ com queijo e fiambre, com salsichas e salada <sup>1,3,6,7,9,10</sup> |
| Crianças  | Macarrão gratinado c/ com queijo e fiambre, com salsichas e salada <sup>1,3,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Frango corado c/ macarrão e salada <sup>1,3,12</sup>                                       |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>  |

## Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Prato     | Filetes panados c/ arroz de feijão e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> |
| Crianças  | Pescada estufada c/ com arroz e salada <sup>4</sup>                           |
| Dieta     | Pescada estufada c/ com arroz e salada <sup>4</sup>                           |
| Sobremesa | Frutas  |

## Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>5,6</sup>         |
| Crianças  | Frango assado c/ batata frita e arroz e salada <sup>5,6</sup> |
| Dieta     | Frango assado c/ com arroz e salada                           |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato     | Feijoada de potas <sup>14</sup>               |
| Crianças  | Massinha de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Dieta     | Massinha de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Tomatada de frango com arroz              |

## Domingo

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               |
| Prato | Pescada assada c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup> |



### Romã

A romã, fruta típica do outono, é rica em fibra, potássio, vitamina C e B6. É especialmente interessante pelo seu teor de antioxidantes.

Para além do seu baixo teor de calorias, a romã ajuda a manter baixos os níveis de colesterol e de tensão arterial e graças à presença da vitamina C, ajuda a prevenir gripes e constipações.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE

Semana de 26 de outubro a 1 de novembro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Frango à brás c/ salada <sup>3</sup>                    |
| Crianças  | Frango à brás c/ salada <sup>3</sup>                    |
| Dieta     | Frango estufado c/ com arroz e salada                   |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        |
| Prato     | Jardineira de potas <sup>14</sup>                     |
| Crianças  | Empadão de atum c/ salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup> |
| Dieta     | Pescada cozida c/ com batata e legumes <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                          |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        |
| Prato     | Rancho à minhota <sup>1,3,6,7</sup>                              |
| Crianças  | Rancho à minhota <sup>1,3,6,7</sup>                              |
| Dieta     | Bife de frango grelhado c/ massa espiral e salada <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                    |
| Prato     | Pataniscas c/ arroz de tomate e salada <sup>1,3,4,5,6</sup> |
| Crianças  | Arroz de peixe c/ salada <sup>4</sup>                       |
| Dieta     | Arroz de peixe c/ salada mista <sup>4</sup>                 |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 |
| Prato     | Carne de porco c/ à primavera e esparguete <sup>1,3</sup>    |
| Crianças  | Carne de porco c/ à primavera e esparguete <sup>1,3</sup>    |
| Dieta     | Roti de peru no forno c/ esparguete e legumes <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato | Abrótea cozida c/ com batata e legumes <sup>4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Frango assado c/ com arroz e legumes      |



### Halloween

O Halloween tem as suas origens no antigo festival Celta de "Samhain" – a celebração do fim da temporada de colheita. Naquela época, os celtas acreditavam que no dia 31 de outubro, as fronteiras entre os mundos dos vivos e dos mortos se enfraqueciam e os mortos voltavam à vida para causar estragos entre os vivos.

As fantasias e máscaras serviam para assustar os mortos e as abóboras com velas serviam para espantar os maus espíritos.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 2 a 8 de novembro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Prato     | Bolinhos de bacalhau c/ salada russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Crianças  | Bolinhos de bacalhau c/ salada russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Dieta     | Filetes estufados c/ com batata e legumes <sup>4</sup>                        |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato     | Ervilhas c/ovos escalfados <sup>1,3,5,6</sup>                 |
| Crianças  | Frango estufado c/ arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Frango estufado c/ arroz de legumes                           |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>   |

## Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Crianças  | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Dieta     | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Sobremesa | Frutas                                    |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>5,6,12</sup>         |
| Crianças  | Frango assado c/ batata frita e arroz e salada <sup>5,6,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado c/ com arroz e salada <sup>12</sup>                |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>           |
| Prato     | Massada de bacalhau fresco c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Crianças  | Massada de bacalhau fresco <sup>1,3,4</sup>            |
| Dieta     | Massada de bacalhau fresco <sup>1,3,4</sup>            |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           |
| Prato | Tintureira c/ de coentrada e salada camponesa <sup>1,4,12</sup> |

## Domingo

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Sopa de grão-de-bico e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Frango guisado c/ macarronete <sup>1,3,12</sup>          |



### Ovo

O ovo é considerado um dos alimentos mais completos que existe. É uma excelente fonte de proteína e possui praticamente todos os nutrientes que o corpo necessita.

Os ovos apresentam vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, assim como todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 9 a 15 de novembro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Arroz de aves c/ salada                                  |
| Crianças  | Arroz de aves  |
| Dieta     | Arroz de aves  |
| Sobremesa | Frutas   |

## Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato     | Filetes panados c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,3,4,7</sup>                   |
| Crianças  | Douradinhos c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Pescada estufada c/ arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>                        |
| Sobremesa | Doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>       |
| Crianças  | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>       |
| Dieta     | Frango cozido c/ com batata e hortaliça          |
| Sobremesa | Fruta  |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato     | Paloco com natas c/ salada <sup>4,5,6,7</sup>        |
| Crianças  | Paloco com natas c/ salada <sup>4,5,6,7</sup>        |
| Dieta     | Filetes no forno c/ com batata e salada <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                                       |
| Crianças  | Jardineira de peru                                       |
| Dieta     | Jardineira de peru                                       |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sábado

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Massada de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato | Carne de vaca estufada c/ puré de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |



### Castanha

A castanha, fruto associado ao S. Martinho, é muito nutritiva. Contém vitamina C, E e vitaminas do grupo B (B1, B6 e B9). Possui, ainda, potássio e magnésio e é rica em amido e fibras. É consumida crua, assada ou cozida. Pode acompanhar assados ou ser transformada em puré para pratos de carne, peixe, sopas ou sobremesas.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE

Semana de 16 a 22 de novembro de 2020

Almoço

## Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                   |
| Prato     | Rolo de carne misto c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup> |
| Crianças  | Rolo de carne misto c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup> |
| Dieta     | Rolo de carne misto c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      |
| Prato     | Filetes panados c/ açorda e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup> |
| Crianças  | Arroz de peixe c/ legumes <sup>4</sup>                         |
| Dieta     | Arroz de peixe c/ legumes <sup>4</sup>                         |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>  |

## Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato     | Alheira c/ovo e arroz de grelos                   |
| Crianças  | Frango estufado c/arroz de legumes <sup>1,3</sup> |
| Dieta     | Frango estufado c/arroz de legumes <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Frutas  |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 |
| Prato     | Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      |
| Crianças  | Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>      |
| Dieta     | Pescada cozida c/ batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato     | Carne de porco à portuguesa c/ salada <sup>5,6,12</sup>          |
| Crianças  | Carne de porco à portuguesa c/ salada <sup>5,6,12</sup>          |
| Dieta     | Bife de frango grelhado c/ massa espiral e salada <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato | Bacalhau fresco c/ à espanhola, com batata e legumes <sup>4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>    |
| Prato | Carne de vaca c/ à primavera, com arroz e legumes |



Alimentos que ajudam a dormir melhor

Dormir bem é tão importante para a saúde como praticar atividade física e ter uma alimentação saudável.

Também a alimentação pode influenciar o nosso sono.

A banana, os ovos, as cerejas, os vegetais de folha verde escura, as nozes e as amêndoas e o chocolate negro têm propriedades que melhoram o sono.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE

Semana de 23 a 29 de novembro de 2020

Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Rissóis de camarão c/ arroz alegre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Crianças  | Douradinhos c/ arroz alegre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>        |
| Dieta     | Pescada estufada c/ arroz alegre <sup>4</sup>                               |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato     | Macarrão gratinado c/ com queijo e fiambre, com salsichas e salada <sup>1,3,6,7,9,10</sup> |
| Crianças  | Macarrão gratinado c/ com queijo e fiambre, com salsichas e salada <sup>1,3,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Frango corado c/ macarrão e salada <sup>1,3,12</sup>                                       |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>  |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato     | Filetes panados c/ pescada frita, arroz de feijão e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> |
| Crianças  | Pescada estufada c/ com arroz e salada <sup>4</sup>  |
| Dieta     | Pescada estufada c/ com arroz e salada <sup>4</sup>  |
| Sobremesa | Frutas   |

## Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>5,6</sup>         |
| Crianças  | Frango assado c/ batata frita e arroz e salada <sup>5,6</sup> |
| Dieta     | Frango assado c/ com arroz e salada                           |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato     | Feijoada de potas <sup>14</sup>               |
| Crianças  | Massinha de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Dieta     | Massinha de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Tomatada de frango com arroz              |

## Domingo

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               |
| Prato | Pescada assada c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup> |



### Fibras alimentares

Na nossa alimentação, podemos distinguir dois tipos de fibras: as solúveis, responsáveis por aumentar o tempo de absorção de nutrientes no intestino delgado (presentes nas frutas, hortícolas, leguminosas, aveia e centeio) e as insolúveis, responsáveis pela proteção da parede do intestino grosso (presentes nas hortaliças e cereais integrais e derivados). Apesar das suas funções distintas, ambas são importantes e devem ser consumidas diariamente.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE

Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro de 2020

Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Frango à brás c/ salada <sup>3</sup>                    |
| Crianças  | Frango à brás c/ salada <sup>3</sup>                    |
| Dieta     | Frango estufado c/ com arroz e salada                   |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        |
| Prato     | Jardineira de potas <sup>14</sup>                     |
| Crianças  | Empadão de atum c/ salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup> |
| Dieta     | Pescada cozida c/ com batata e legumes <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                          |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        |
| Prato     | Rancho à minhota <sup>1,3,6,7</sup>                              |
| Crianças  | Rancho à minhota <sup>1,3,6,7</sup>                              |
| Dieta     | Bife de frango grelhado c/ massa espiral e salada <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta  |

## Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                    |
| Prato     | Pataniscas c/ arroz de tomate e salada <sup>1,3,4,5,6</sup> |
| Crianças  | Arroz de peixe c/ salada <sup>4</sup>                       |
| Dieta     | Arroz de peixe c/ salada mista <sup>4</sup>                 |
| Sobremesa | Fruta   |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 |
| Prato     | Carne de porco c/ à primavera e esparguete <sup>1,3</sup>    |
| Crianças  | Carne de porco c/ à primavera e esparguete <sup>1,3</sup>    |
| Dieta     | Roti de peru no forno c/ esparguete e legumes <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato | Abrótea cozida c/ com batata e legumes <sup>4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Frango assado c/ com arroz e legumes      |



### Canela

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da cinnamomum zeylanicum e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos.

Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doenças cardíacas e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 7 a 13 de dezembro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Prato     | Bolinhos de bacalhau c/ salada russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Crianças  | Bolinhos de bacalhau c/ salada russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Dieta     | Filetes estufados c/ com batata e legumes <sup>4</sup>                        |
| Sobremesa | Frutas  |

## Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                    |
| Prato     | Alheira com ovo c/ arroz de grelos <sup>1,3,5,6</sup>                      |
| Crianças  | Ovos mexidos c/ com salsichas e arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Frango estufado c/ arroz de legumes  |
| Sobremesa | Doce <sup>7</sup>  |

## Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Crianças  | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Dieta     | Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup> |
| Sobremesa | Frutas                                    |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>5,6,12</sup>         |
| Crianças  | Frango assado c/ batata frita e arroz e salada <sup>5,6,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado c/ com arroz e salada <sup>12</sup>                |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>           |
| Prato     | Massada de bacalhau fresco c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |
| Crianças  | Massada de bacalhau fresco <sup>1,3,4</sup>            |
| Dieta     | Massada de bacalhau fresco <sup>1,3,4</sup>            |
| Sobremesa | Fruta  |

## Sábado

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           |
| Prato | Tintureira c/ de coentrada e salada camponesa <sup>1,4,12</sup> |

## Domingo

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Sopa de grão-de-bico e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Frango guisado c/ macarronete <sup>1,3,12</sup>          |



### Alimentação e frio

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas? O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação. Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

CENTRO CULTURAL E SOCIAL DE S. ANTONIO CAVALEIROS  
RESTAURANTE  
Semana de 14 a 20 de dezembro de 2020  
Almoço

## Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Arroz de aves c/ salada                                  |
| Crianças  | Arroz de aves  |
| Dieta     | Arroz de aves  |
| Sobremesa | Frutas   |

## Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato     | Filetes panados c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,3,4,7</sup>                   |
| Crianças  | Douradinhos c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Pescada estufada c/ arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>                        |
| Sobremesa | Doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  |

## Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>       |
| Crianças  | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>       |
| Dieta     | Frango cozido c/ com batata e hortaliça          |
| Sobremesa | Fruta  |

## Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato     | Paloco com natas c/ salada <sup>4,5,6,7</sup>        |
| Crianças  | Paloco com natas c/ salada <sup>4,5,6,7</sup>        |
| Dieta     | Filetes no forno c/ com batata e salada <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sexta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e nabijas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                                       |
| Crianças  | Jardineira de peru                                       |
| Dieta     | Jardineira de peru                                       |
| Sobremesa | Frutas   |

## Sábado

|       |  |
|-------|--|
| Sopa  | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato | Massada de peixe c/ legumes <sup>1,3,4</sup> |

## Domingo

|       |   |
|-------|---|
| Sopa  | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         |
| Prato | Carne de vaca estufada c/ puré de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |



### Couve galega

A couve galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra.

Para um caldo verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.