



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 4 a 10 de agosto de 2025

SEGUNDA	SOPA: Feijão verde PRATO: Empadão de atum + salada mista ^{1,3,4,7,12} DIETA: Pescada cozida com batata, couve e cenoura ⁴ + sopa feijão verde SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Frango estufado com massa + Salada Mista ^{1,12} DIETA: Frango cozido com massa e Salada Mista ^{1,12} + sopa couve SOBREMESA: Fruta época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Salmão no forno com arroz e legumes salteados ^{1,4} DIETA: Salmão cozido com arroz branco + sopa de cenoura e couve SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: couve portuguesa PRATO: Entrecosto e chouriço cozido, com batata, cenoura e couve ^{1,12} DIETA: Entrecosto cozido com batata, cenoura e couve + sopa nabo SOBREMESA: Gelatina + Maçã ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
SEXTA	SOPA: À lavrador PRATO: Rissóis de pescada com arroz de tomate + salada Alface ^{1,3,4,7,12} DIETA: Solha grelhada com arroz + sopa cenoura ^{1,4} SOBREMESA: Pera assada + Banana + Aletria LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Coração PRATO: Bacalhau com todos DIETA: Pescada cozida com batata + sopa de feijão verde ^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã + pera LANCHE: Pão com doce ^{1,7,12}
DOMINGO	SOPA: Alho francês com cenoura PRATO: Carne de porco estufada com arroz + couves de bruxelas ^{1,12} DIETA: Bife de frango grelhado com arroz e salada + sopa arroz ¹ SOBREMESA: Banana + Laranja LANCHE: Pão com chouriço ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de julho de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 11 a 17 de agosto 2025

SEGUNDA	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com massa e salada mista ^{1,3,12} DIETA: Costeletas estufadas ao natural com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de cenoura SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Roxa PRATO: Solha Frita com arroz de tomate + Salada de Alface ^{1,3,12} DIETA: Filete de Pescada grelhado com arroz branco + sopa de couve SOBREMESA: Pera Assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO: Rojões com batata cozida e brócolos cozidos + salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com batata e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maça assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Feijão Verde PRATO: Massada de Peixe + salada de Alface ^{1,4} Dieta: Dourada grelhada com arroz + sopa de feijão-verde ^{1,4} SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA (Feriado)	SOPA: Legumes PRATO: Peru assado no forno com arroz + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de peru grelhado com massa+ sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Pera assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com salada russa + salada alface ^{3,4} Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo ⁴ SOBREMESA: Banana + Pera Lanche: pão com doce ^{1,2,8}
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Carne de porco assada com arroz + salada mista ^{1,12} Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de couve ¹ SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: pão com fiambre ^{1,7,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de julho de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 18 a 24 de agosto 2025

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4} Dieta: Douradinhos no forno com arroz branco + sopa de couve portuguesa ^{1,3,4} SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Peito de frango estufado com massa + espinafres salteados ^{1,12} Dieta: Peito de frango estufado ao natural com massa + sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Pera + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Red Fish no forno com batata e Brócolos Dieta: Red Fish no forno com batata e Brócolos + sopa de feijão verde SOBREMESA: Pera+ arroz-doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Rancho + legumes cozidos ^{1,12} DIETA: Carne cozida com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pêra assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Carapau grelhado com batata + salada de alface ⁴ DIETA: Carapau grelhado com batata + sopa de nabo ⁴ SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve roxa PRATO: Pescada estufada com arroz + salada mista Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Clementinas LANCHE: Pão com doce ^{1,8}
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco + Salada mista ^{4,12} Dieta: Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Maçã Lanche: Pão com Chourição ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 25 a 31 de agosto de 2025

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Potas Panadas com arroz + salada de alface ^{1,3,4,12,14} DIETA: Abrótea cozida com todos+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Massada de carne e enchidos + salada de alface ^{1,3,12} Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de couve ¹ SOBREMESA: Laranja + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Feijão PRATO: Bacalhau à gomes de Sá + salada de alface ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de feijão verde ⁴ SOBREMESA: Pêra + gelatina ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango assado no forno com arroz de cenoura + Salada de alface Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Couve-lombarda PRATO: Salada de Bacalhau com grão + salada mista ^{1,3,4,7} Dieta: Arroz de bacalhau + sopa de arroz ^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Dourada no forno com batata assada e legumes salteados ⁴ Dieta: Robalo com batata cozida + sopa de couve ⁴ SOBREMESA: Banana + Clementina LANCHE: Pão com doce ^{1,7}
DOMINGO	SOPA: feijão-verde PRATO: Arroz de carne + Salada Mista ^{1,12} Dieta: Peito de frango grelhado com arroz+ sopa de feijão verde ¹ SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Pão com fiambre ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso