



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 1 a 7 de dezembro de 2025

SEGUNDA (Feriado)	SOPA: Feijão verde PRATO: Costeleta de cebolada com massa + salada mista ^{1,3,4,7,12} DIETA: Costeleta grelhada com massa e salada de Alface+ sopa feijão verde SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Brocolimix PRATO: Atum com salada Russa + Salada de Alface ^{1,4, 12} DIETA: Pescada cozida com batata e couve ⁴ + sopa couve SOBREMESA: Banana + Maça assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Frango assado com arroz e feijão verde salteado ^{1,12} DIETA: Frango cozido com arroz e legumes cozidos + sopa de cenoura e couve SOBREMESA: Laranja + pera LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Salmão estufado com batata cozida e brócolos ^{4, 12} DIETA: Salmão cozido com batata cozida e salada de alface ^{1, 4, 12} + sopa nabo SOBREMESA: Gelatina + Banana ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Carne estufada com massa e salada mista ^{1,12} DIETA: Carne estufada ao natural com massa e cenoura cozida + sopa cenoura ^{1,4} SOBREMESA: Pera assada + Clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Coração PRATO: Bacalhau à Gomes de Sá + salada mista ^{1,4,12} DIETA: Bacalhau cozido com batata + feijão verde ^{1,4,12} SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com doce ^{1,7,12}
DOMINGO	SOPA: Alho francês PRATO: Bifanas á moda do porto com arroz +couves de bruxelas ^{1,12} DIETA: Bife de porco grelhado com arroz e salada + sopa arroz ¹ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com chouriço ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alérgenos: **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, 26 de novembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 8 a 14 de dezembro 2025

SEGUNDA (feriado)	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Almondegas 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: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Caldo Verde PRATO: Bolos de Bacalhau com arroz de tomate + Salada de Alface ^{1,3,12} DIETA: Redfish cozido com batatas e couve + sopa de couve SOBREMESA: Pera assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO Empadão de carne + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de frango grelhado com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Couve Portuguesa PRATO: Solha no forno com arroz + legumes salteados Dieta: Dourada grelhada com batata e salada mista + sopa de feijão-verde ^{1,4} SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Rojões com batata e brócolos cozidos ¹² Dieta: Costeleta Grelhada com batatas e Brócolos+ sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Fruta da época Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com feijão frade + salada alface ^{3,4} Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo ⁴ SOBREMESA: Fruta da época Lanche: pão com marmelada ^{1,2,8}
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Carne de porco assada com arroz + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de couve ¹ SOBREMESA: Fruta da época Lanche: pão com fiambre ^{1,7,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alérgenos: **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, 26 de novembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 15 a 21 de dezembro 2025

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Douradinhos com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4} Dieta: Filete grelhado 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: clementinas + maçã Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Couve Lombarda PRATO: Dourada grelhada com batata cozida e salada Mista ^{3,4} DIETA: Dourada grelhada 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: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Carne de Porco Assada com arroz de cenoura e Salada de Alface ¹² DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Carapau grelhado com batata + Brócolos ⁴ DIETA: Carapau grelhado com batata e brócolos + sopa de nabo ⁴ SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve roxa PRATO: Maruca estufada com arroz + salada mista Dieta: Maruca estufada com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Fruta da época 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: Fruta da época 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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 26 de novembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 22 a 28 de dezembro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura e ervilhas
	PRATO: Costeletas de porco de cebolada com massa+ salada de alface ^{1,3,4,12,14}
	DIETA: Costeleta grelhada com massa e salada mista+ sopa de cenoura
	SOBREMESA: Fruta da época
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração
	PRATO: Empadão de Atum e brócolos ^{3,12}
	Dieta: Pescada cozida com cenoura e brócolos ^{3,12} + sopa de couve ¹
	SOBREMESA: Fruta da época + Doces de Natal
QUARTA	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
	SOPA: Juliana
	PRATO: Bacalhau com broa + legumes ^{1, 4,12}
	Dieta: Bacalhau cozido com batata e legumes + sopa de feijão verde ⁴
QUINTA (NATAL)	SOBREMESA: Maçã assada + banana
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
	SOPA: Legumes
	PRATO: Peru assado no forno arroz de passas + couves de bruxelas ^{3,4,7}
SEXTA	Dieta: Perú assado com arroz + couves de bruxelas+ sopa de cenoura
	SOBREMESA: Fruta da época + Pudim
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
	SOPA: Couve-lombarda
SÁBADO	PRATO: Bifanas estufadas com massa + salada mista ^{1,3,4,7}
	Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa de arroz ^{1,4,12}
	SOBREMESA: Maçã assada + banana
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
DOMINGO	SOPA: Juliana
	PRATO: Robalo no forno com batata assada e legumes salteados ⁴
	Dieta: Robalo grelhado com batata cozida + sopa de couve ⁴
	SOBREMESA: Fruta da época
	LANCHE: Pão com doce ^{1,7}
	SOPA: feijão-verde
	PRATO: Arroz de carne + Salada Mista ^{1,12}
	Dieta: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de feijão verde ¹
	SOBREMESA: Fruta da época
	LANCHE: Pão com fiambre ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alérgenos: **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, 26 de novembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 4 de janeiro 2026

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Atum com salada russa + salada de alface ^{1,3,4,12,14} DIETA: Maruca cozida com batata cozida e feijão verde+sopa de cenoura SOBREMESA: Banana+Clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Arroz de carnes com enchidos + salada mista ^{3,12} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + salada de alface ^{3,12} + sopa de couve ¹ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Cavala cozida com batata e brócolos cozidos ⁴ Dieta: Cavala cozida com batata e brócolos cozidos+ sopa de feijão verde ⁴ SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA (feriado)	SOPA: Legumes PRATO: Lombo assado com arroz de cenoura + salada mista ^{1,3,4,7} Dieta: Bife grelhado com arroz de cenoura+ sopa de nabo SOBREMESA: Fruta da época + Arroz doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Feijão verde PRATO: Rissóis de peixe com arroz de tomate + salada mista ^{1,3,4,7} Dieta: Salmão grelhado com arroz + salada de alface + sopa de arroz ^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Portuguesa PRATO: Redfish no forno com batata assada e legumes salteados ⁴ Dieta: RedFish com batata cozida + sopa de couve ⁴ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com doce ^{1,7}
DOMINGO	SOPA: Brocolimix PRATO: Carne estufada com arroz + Salada Mista ^{1,12} Dieta: Carne estufada ao natural com arroz+ sopa de feijão verde ¹ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com fiambre ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alérgenos: **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, 26 de novembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso