



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 5 a 11 de janeiro de 2026

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 Coração PRATO: Caldeirada de peixe + legumes cozidos ^{4,12} DIETA: Perca assada, arroz de cenoura e couve de bruxelas ⁴ +sopa de alho francês SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Rancho com couve cozida ^{1,12} DIETA: Carne de porco estufada ao natural com e massa ^{1,12} +sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Chourição ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Bacalhau no forno com batata e legumes cozidos ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batata e legumes ⁴ +sopa de couve penca SOBREMESA: Gelatina+ Banana LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com compota ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Hambúrguer de porco grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} DIETA: Costeleta de porco grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} +sopa de alho francês SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chourição ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Creme de alho francês PRATO: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} DIETA: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} +sopa de cenoura SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com queijo ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Feijão Verde PRATO: Pá de porco de estufada com cenoura, massa e salada mista ^{1,12} DIETA: Pá de porco estufada ao natural com massa +salada mista + Sopa de Feijão Verde ^{1,12} SOBREMESA: Laranja e Pera LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poderá 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, 26 de dezembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 12 a 18 de janeiro de 2026

	SOPA: Brocolimix
	PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista ^{3,4}
SEGUNDA	DIETA: Abrótea cozida com todos ⁴ + sopa de feijão verde
	SOBREMESA: Banana e Maçã
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
	SOPA: Legumes
TERÇA	PRATO: Frango assado, arroz de cenoura e salada de alface ^{1,3}
	DIETA: Peito de frango grelhado, arroz de cenoura ^{3,4} + salada + sopa de couve
	SOBREMESA: Laranja + maçã assada + Bolo de Aniversário ^{1,3,6,7,8}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chourição ^{1,7,12}
	SOPA: Couve portuguesa
QUARTA	PRATO: Carapau grelhado, batata e legumes salteados (repolho e cenoura) ⁴
	DIETA: Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados simples ⁴ + sopa de alho francês
	SOBREMESA: Gelatina + Maçã ^{1,3,7}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
	SOPA: Juliana
QUINTA	PRATO: Carne de porco estufado com massa e salada mista ^{1,3}
	DIETA: Carne de porco grelhada com arroz + sopa cenoura ^{1,3} + sopa de feijão verde
	SOBREMESA: Clementina + Pera Assada
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
	SOPA: Couve Coração
SEXTA	PRATO: Maruca estufada com arroz e salada mista ^{4,12}
	DIETA: Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} + sopa de feijão arroz
	SOBREMESA: Maçã + pera
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce ^{1,7}
	SOPA: À lavrador
SÁBADO	PRATO: Bacalhau à gomes Sá + salada Alface ^{3,4}
	DIETA: Bacalhau cozido com batatas + sopa cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA: Pera assada + Banana
	LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}
	SOPA: Alho francês com cenoura
DOMINGO	PRATO: Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista ^{1,12}
	DIETA: Pá de porco assado ao natural, arroz branco e salada mista ⁷ + sopa de couve penca
	SOBREMESA: Maçã + Laranja
	LANCHE: Pão com chourição ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

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

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 19 a 25 de janeiro de 2026

	SOPA: Legumes PRATO: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12} DIETA: Peito de frango grelhado com esparguete + salada de alface + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com doce ^{1,7}
SEGUNDA	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Solha Frita com arroz de tomate e salada ^{1,3,4} DIETA: solha grelhada com batata e brócolos cozidos + Sopa de Arroz ^{3,4} SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Espinafres com grão PRATO: Coxa de frango estufado com massa e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,12} DIETA: Coxa de frango estufado ao natural, massa e salada de alface, cenoura ³ + Sopa de Couve Penca SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Dourada no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14} DIETA: Dourada Cozida com batata e brócolos cozidos ^{3,14} + Sopa de Alho francês SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Feijão verde PRATO: Costeletas de cebolada com arroz branco + salada mista ^{1,12} DIETA: Costeletas grelhada com arroz branco + salada mista ^{1,12} +Feijão verde SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de potas ^{1,14} DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com chourição ^{1,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Roxa PRATO: Carne estufada com massa + couves de bruxelas cozidas ^{1,12} DIETA: Carne estufada ao natural com massa + salada de alface ^{1,12} Sopa de Arroz SOBREMESA: Laranja e Pera LANCHE: pão com compota ¹
DOMINGO	Nota: As ementas poderão sofrer alterações. Esta ementa poderá 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, 26 de dezembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 26 de janeiro a 1 de fevereiro de 2026

SOPA: Feijão Verde

PRATO: Alheira no forno com arroz + salada mista^{1,3,12}

SEGUNDA

DIETA: Bife de peru grelhado com arroz + salada mista + sopa de alho francês com curgete

SOBREMESA: Maça + Pera

LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga^{1,7}

SOPA: Couve coração

PRATO: Bacalhau no forno com broa + Feijão verde salteado^{3,4}

TERÇA

DIETA: Bacalhau cozido com batata e Feijão verde salteado + Sopa de Cenoura

SOBREMESA: Banana + Maçã assada com canela⁸

LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango^{1,7}

SOPA: Legumes

PRATO: Cubos de frango estufado com massa + salada de tomate e cenoura^{1,12}

QUARTA

DIETA: Cubos de frango estufado ao natural com massa + Sopa de Cenoura^{1,12}

SOBREMESA: Pera + Laranja

LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo^{1,7}

SOPA: À Lavrador

PRATO: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴

QUINTA

DIETA: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴ + Sopa de Cenoura

SOBREMESA: Gelatina+ Banana

LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada^{1,7}

SOPA: Alho francês e cenoura

PRATO: Arroz de carne com enchidos + salada alface^{1,3,12}

SEXTA

DIETA: Coxa de Frango cozido com arroz e cenoura + sopa de abóbora¹

SOBREMESA: Pera Assada com canela + Laranja⁸

LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga^{1,7}

SOPA: Juliana

PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista^{3,4}

SÁBADO

DIETA: Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde + sopa de couve^{3,4}

SOBREMESA: Fruta da Época

LANCHE: pão com fiambre^{1,12}

SOPA: Couve coração

PRATO: Carne porco assada com arroz + legumes salteados^{1,12}

DOMINGO

DIETA: Carne porco assada ao natural com arroz + legumes salteados^{1,12}

SOBREMESA: Laranja + Maça

LANCHE: pão com chourição^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poderá 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** Sulfítos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso