



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 31 de março a 06 de abril de 2025

SEGUNDA	SOPA: Feijão verde PRATO: Rissóis de pescada com arroz de ervilhas + 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: Carne estufada com massa + Salada Mista ^{1,12} DIETA: Carne estufada 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 todos ⁴ + 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: Pescada estufada com arroz + salada Alface ^{1,3,4,7,12} DIETA: Pescada estufada 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 à Gomes Sá + salada mista ^{1,4,12} DIETA: Bacalhau cozido com batata + 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** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de março de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 7 a 13 de abril 2025

SEGUNDA	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: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada mista ^{1,3,12} DIETA: Costeletas grelhada com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de cenoura SOBREMESA: Pera Assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos + salada mista Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Couve roxa PRATO: Cubos de porco estufados com massa + salada mista ^{1,12} Dieta: Cubos de porco estufados ao natural com massa+ sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Caldo verde PRATO: Pescada 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 + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Feijão Verde PRATO: Dourada no forno com batatas Douradas e Legumes Salteados ^{1,4} Dieta: Dourada no forno com batatas Douradas + sopa de feijão-verde ^{1,4} SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12} Lanche: pão com queijo ^{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 março de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 14 a 20 de abril 2025

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Rissóis de Carne com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4} Dieta: Douradinhos no forno com arroz + 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: 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: Salada de bacalhau com grão + salada de alface ^{3,4} DIETA: Abrótea cozida 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 estufada, com arroz e couves de bruxelas ^{1,12} DIETA: Carne cozida com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pêra assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre	
SEXTA	SOPA: Feijão PRATO: RedFish no forno com batata cozida+ salada de alface ⁴ DIETA: RedFish no forno com batata cozida + sopa de nabo ⁴ SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}	
SÁBADO	SOPA: Couve roxa PRATO: Douradinhos no forno com feijão frade + salada mista Dieta: Maruca estufada com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Clementinas LANCHE: Pão com doce ^{1,8}	
DOMINGO	SOPA: Legumes PRATO: Cachaço de Porco assado com arroz + 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 março de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 21 a 27 de abril de 2025

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Bolos de Bacalhau com arroz de tomate + salada de alface ^{1,3,4,12} DIETA: Pescada 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: Espinafres com grão PRATO: Cavala cozida com batata com batata e couve cozida Dieta: Red Fish cozido com batata e Brócolos + sopa de feijão verde SOBREMESA: Pera+ arroz-doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango de churrasco com arroz de cenoura + Salada de alface Dieta: Frango de churrasco com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA (Feriado)	SOPA: Couve-lombarda PRATO: Pescada estufada com batata cozida e brócolos ^{1,3,4,7} Dieta: Pescada cozida com bata e cenoura + sopa de arroz ^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com salada Russa e salada de alface ^{3,4} Dieta: Robalo cozido 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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de março de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 28 de abril a 4 de maio de 2025

SEGUNDA	<p>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}</p>
TERÇA	<p>SOPA: Couve Portuguesa 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}</p>
QUARTA	<p>SOPA: Juliana PRATO: Coxa de frango assada com arroz branco + couves de bruxelas¹² DIETA: Coxa de frango assada ao natural com arroz branco +a alface, cenoura³+ Sopa de Couve Penca SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com fiambre^{1,7,12}</p>
QUINTA (feriado)	<p>SOPA: Couve Coração PRATO: Robalo no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14} DIETA: Robalo no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14}+ Sopa de Alho francês SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7} LANCHE: Pão com queijo^{1,7}</p>
SEXTA	<p>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}</p>
SÁBADO	<p>SOPA: Legumes PRATO: Jardineira de potas ^{1,14} DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com chouriço^{1,12}</p>
DOMINGO	<p>SOPA: Couve Roxa PRATO: Pá de porco estufada com massa + couves de bruxelas cozidas^{1,12} DIETA: Pá de porco estufada ao natural com massa + salada de alface^{1,12} Sopa de Arroz SOBREMESA: Laranja e Pera LANCHE: pão com compota¹</p>

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 março de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso