



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 6 a 12 de outubro de 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: Fruta da época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Coração
	PRATO: Pescada cozida, batata e legumes cozidos ^{4,3}
	DIETA: Pescada cozida, batata e legumes cozidos ^{4,3} +sopa de alho francês
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada
QUARTA	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
	SOPA: Juliana
	PRATO: Feijoadada com couve cozida ^{1,12}
	DIETA: Bife de frango grelhado com arroz e legumes cozidos ^{1,12} +sopa de couve portuguesa
QUINTA	SOBREMESA: Maçã assada + Laranja
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Chouriço ^{1,7,12}
	SOPA: Legumes
	PRATO: Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,14}
SEXTA	DIETA: Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,14} + Sopa de legumes
	SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
	SOPA: Espinafres com grão
SÁBADO	PRATO: Frango assado no forno com arroz branco e salada mista ¹²
	DIETA: Frango cozido com arroz branco e salada mista ^{3,12} +sopa de alho francês
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7}
DOMINGO	SOPA: Creme de alho francês
	PRATO: Espadarte estufado com puré de batata e salada de tomate ^{3,4}
	DIETA: Espadarte grelhado com batata, cenoura e brócolos ^{3,4} +sopa de cenoura
	SOBREMESA: Fruta da Época
DOMINGO	LANCHE: pão com queijo ^{1,12}
	SOPA: Feijão Verde
	PRATO: Pá de porco de estufada com ervilhas, massa e salada mista ^{1,12}
	DIETA: Pá de porco estufada ao natural com massa +salada mista + Sopa de feijão verde ^{1,12}
DOMINGO	SOBREMESA: Laranja e Pera
	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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 30 de setembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Brocolimix PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista ^{3,4} DIETA: Abrótea cozida com todos ⁴ + sopa de legumes SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
	SOPA: Legumes PRATO: Rojões com batata e brócolos cozidos DIETA: Peito de frango grelhado, batatas e brócolos cozidos ³⁺ + sopa de couve roxa SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
	SOPA: Caldo verde PRATO: Dourada assada no forno com arroz e salada Mista ⁴ DIETA: Dourada grelhada, arroz, cenoura + salada mista+ sopa de couve portuguesa SOBREMESA: Fruta da Época + Arroz-doce LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão chouriço ^{1,7}
	SOPA: Juliana PRATO: Carne de porco estufada com massa e couves de Bruxelas cozidas ^{1,12} DIETA: Carne de porco estufada ao natural com massa + sopa cenoura ^{1,3} + sopa de feijão verde SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Rissóis de Peixe fritos com arroz tomate e salada mista ^{1,3,4} DIETA: Carapau grelhado, batata cozida e salada de Alface+ sopa de alho francês SOBREMESA: Gelatina + Maçã ^{1,3,7} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Legumes 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 queijo ^{1,12}
	SOPA: Alho francês com cenoura PRATO: Lombo 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 fiambre ^{1,12}
DOMINGO	

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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 30 de setembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinha: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 20 a 26 de outubro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Legumes
	PRATO: Almôndegas com massa e salada de alface e tomate ^{1,3,12}
	DIETA: Peito de frango grelhado com massa + salada de alface + Sopa de Cenoura
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com doce ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve-Lombarda
	PRATO: Solha Frita com arroz de tomate e salada ^{1,3,4}
	DIETA: Solha grelhada com arroz e salada + Sopa de feijão verde ^{3,4}
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres
	PRATO: Coxa de frango estufado com esparguete, salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,12}
	DIETA: Coxa de frango estufado ao natural com esparguete. Alface, cenoura ³ + Sopa de Couve Penca
	SOBREMESA: Maçã assada + Laranja
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com fiambre ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Couve Roxa
	PRATO: Carapau grelhado com batata e legumes cozidos ^{3,4}
	DIETA: Carapau grelhado com batata e legumes ⁴ + sopa de alho francês
	SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,6,7,8}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com compota ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Feijão verde
	PRATO: Pernil de Porco no forno com arroz branco + salada mista ^{1,12}
	DIETA: Costeletas grelhadas com arroz branco + salada mista ^{1,12} + Feijão verde
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Juliana
	PRATO: Jardineira de potas com couve cozida ^{1,14}
	DIETA: Pescada cozida com batata, couve e cenoura + sopa de couve
	SOBREMESA: Banana + Maça
	LANCHE: pão com chouriço ^{1,12}
DOMINGO	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 + couve de bruxelas ^{1,12} Sopa de legumes
	SOBREMESA: Laranja e Pera
	LANCHE: pão com compota ¹

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, 30 de setembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinha: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 27 de outubro a 2 de novembro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Feijão Verde
	PRATO: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura + salada mista ^{1,3,4,12}
	DIETA: Filete de pescada grelhado com arroz branco + salada mista + sopa de alho francês
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração
	PRATO: Costeleta de cebolada com massa + salada Mista
	DIETA: Costeleta Grelhada com massa + Sopa de Cenoura
	SOBREMESA: Pera Assada + Laranja
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Legumes
	PRATO: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos ⁴
	DIETA: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos ⁴ + Sopa de feijão verde
	SOBREMESA: Fruta da Época ^{1,3,7}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Cenoura e alho francês
	PRATO: Cubos de frango estufado com cenoura e cogumelos + massa + salada de tomate e cenoura ^{1,12}
	DIETA: Cubos de frango estufado ao natural com massa + Sopa de legumes ^{1,12}
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Alho francês e cenoura
	PRATO: Feijoada de tiras de Pota + Legumes cozidos ^{1,3,12}
	DIETA: Filete de Pescada grelhado com arroz e legumes cozidos + sopa de abóbora ¹
	SOBREMESA: Pera Assada com canela + Laranja ⁸
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Juliana
	PRATO: Red-Fish cozido com batatas e feijão verde cozido + salada Mista ^{3,4}
	DIETA: Red-Fish cozido com batatas e feijão verde cozido + salada Mista ^{3,4} + sopa de couve
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Couve coração
	PRATO: Carne porco assada com arroz + legumes salteados ^{1,12}
	DIETA: Carne porco assada ao natural com arroz + legumes salteados e sopa de legumes ^{1,12}
	SOBREMESA: Laranja + Maça
	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, 30 de setembro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinha: Gracinda Cardoso