



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 2 a 8 de março de 2026

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 Fiambre ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes
	PRATO: Carne estufada com massa + feijão verde cozido ¹²
	DIETA: Costeleta grelhada com massa e feijão verde cozido ^{1,12} + sopa couve
	SOBREMESA: Fruta época
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana
	PRATO: Salmão grelhado com arroz + salada de alface e cenoura ^{1,4}
	DIETA: Salmão grelhado com arroz + sopa de cenoura e couve ^{1,4}
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Couve roxa
	PRATO: Cozido à portuguesa, com batata, cenoura e couve ^{1,12}
	DIETA: Cozido à portuguesa, com batata, cenoura e couve ^{1,12} + 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: Filete de pescada com arroz e salada de Alface + sopa cenoura ^{1,4}
	SOBREMESA: Pera assada + Banana
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{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, 25 de fevereiro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 9 a 15 de março de 2026

SEGUNDA	SOPA: Juliana
	PRATO: Atum com salada russa + salada alface ^{3,4}
	Dieta: Maruca 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 alho francês
	PRATO: Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada mista ^{1,3,12}
	DIETA: Hambúrguer grelhado com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de feijão verde
	SOBREMESA: Pera Assada + Banana
QUARTA	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
	SOPA: Legumes
	PRATO: Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Dieta: Pescada cozida com batata e brócolos+ sopa de cenoura ⁴
QUINTA	SOBREMESA: Maçã + Aletria ^{1,3,7,12}
	Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
	SOPA: Espinafres
	PRATO: Cubos de porco estufados com massa + salada mista ^{1,12}
SEXTA	Dieta: Bife de porco grelhado com massa+ sopa de espinafres ^{1,12}
	SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12}
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chouriço ^{1,7,12}
	SOPA: Couve-Lombarda
SÁBADO	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 doce ^{1,7}
DOMINGO	SOPA: Feijão Verde
	PRATO: Dourada no forno com batatas Douradas e Legumes Salteados ^{1,4}
	Dieta: Dourada com batatas cozidas + legumes cozidos + sopa de feijão-verde ^{1,4}
	SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12}
	Lanche: pão com queijo ^{1,2,8}
	SOPA: Brocolimix
	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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 25 de fevereiro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 16 a 22 de março de 2026

SEGUNDA	SOPA: Alho francês
	PRATO: Bolos de bacalhau 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 manteiga ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes
	PRATO: Frango estufado com massa + espinafres salteados ^{1,12}
	Dieta: Peito de frango grelhado com massa+couve cozida + sopa de cenoura ^{1,12}
	SOBREMESA: Pera + Laranja
QUARTA	Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
	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}
QUINTA	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa
	PRATO: Carne de porco estufada, com arroz e couves de bruxelas ^{1,12}
	DIETA: Carne cozida com arroz+ couves bruxelas+ sopa de couve portuguesa
	SOBREMESA: Laranja + pêra assada
SEXTA	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
	SOPA: Feijão vermelho
	PRATO: RedFish no forno com batata cozida+ salada de alface ⁴
	DIETA: RedFish cozido, batata e couve cozida+ sopa de nabo ⁴
	SOBREMESA: Pera Assada + banana
SÁBADO	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7,12}
	SOPA: Couve roxa
	PRATO: Douradinhos no forno com feijão frade + salada mista
	Dieta: Maruca estufada com arroz +salada+ sopa de couve
	SOBREMESA: Banana + Clementinas
DOMINGO	LANCHE: Pão com doce ^{1,8}
	SOPA: Feijão verde
	PRATO: Pá de porco assada com arroz + couves de bruxelas cozidas ^{1,12}
	DIETA: Costeleta grelhada com arroz + legumes cozidos ¹² Sopa de cenoura
	SOBREMESA: Laranja e Pera
	LANCHE: pão com chourição 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, 25 de fevereiro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 23 a 29 de março de 2026

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Tiras de Pota panadas com arroz de tomate + salada de alface ^{1,3,4,12} DIETA: Bacalhau cozido com todos+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Rancho + couve cozida ^{3,12} Dieta: Costeleta grelhada com massa +couve cozida+ sopa de couve ¹ SOBREMESA: Laranja + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Brocolimix PRATO: Cavala cozida com batata e batata e couve cozida Dieta: Cavala cozida com batata e couve cozida + sopa de feijão verde SOBREMESA: Pera+ arroz-doce ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango de churrasco com arroz de cenoura + Salada de alface Dieta: Peito de Frango de grelhado com arroz + salada+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chouriço ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Couve-lombarda PRATO: Pescada estufada com batata cozida e brócolos ^{1,3,4,7} Dieta: Pescada cozida com batata e brócolos + sopa de arroz ^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com salada Russa e salada de alface ^{3,4} Dieta: Robalo cozido com batata cozida e cenoura + sopa de couve ⁴ SOBREMESA: Banana + Clementina LANCHE: Pão com fiambre ^{1,7}
DOMINGO	SOPA: Couve roxa PRATO: Arroz de carne + Salada Mista ^{1,12} Dieta: Peito de frango grelhado com arroz+salada+ sopa de feijão verde ¹ SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Pão com queijo ^{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, 25 de fevereiro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 30 de março a 5 de abril de 2026

SEGUNDA	SOPA: Legumes
	PRATO: Jardineira de potas + salada mista ^{1,14}
	DIETA: Pescada cozida com batata e couves + sopa de couve
	SOBREMESA: Banana + Maça
TERÇA	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7,12}
	Sopa: Creme de alho francês e cenoura
	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
QUARTA	SOBREMESA: Maça + Pera
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7}
	SOPA: Couve Coração
	PRATO: Robalo no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14}
QUINTA	DIETA: Robalo no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14} + Sopa de Alho francês
	SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7}
	LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7,12}
	SOPA: Juliana
SEXTA (Feriado)	PRATO: Costeletas de cebolada com massa + salada mista ^{1,12}
	DIETA: Costeletas grelhada com massa+ salada mista ^{1,12} +Feijão verde
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Feijão verde
	PRATO: Red-Fish no forno com arroz branco + feijão verde cozido ^{1,12}
	DIETA: Red-Fish no cozido com arroz branco + feijão verde ^{1,12} +sopa couve
	SOBREMESA: Fruta da Época
DOMINGO (Páscoa)	LANCHE: pão com compota ^{1,7}
	SOPA: Legumes
	PRATO: Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura
	DIETA: Pescada cozida com batata , brócolos+ sopa de couve portuguesa
	SOBREMESA: Banana + Maça
	LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}
	SOPA: Couve Coração
	PRATO: Cachaço de Porco assado, arroz cenoura+ salada mista ^{1,12}
	Dieta: Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde
	SOBREMESA: Laranja + Maça
	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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 25 de fevereiro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso