



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 5 a 11 de outubro de 2026

SEGUNDA feriado	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com massa Fruta da época ^{3,12} DIETA: Costeletas grelhada com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de nabo SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Bacalhau à gomes Sá Fruta da época e salada mista ^{3,14} DIETA: Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,14} + Sopa de legumes SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	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 SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Chourição ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Abrótea cozida, batata e legumes cozidos ^{4,3} DIETA: Abrótea cozida, batata e legumes cozidos ^{4,3} +sopa de alho francês SOBREMESA: Fruta da época + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Espinafres com cenoura PRATO: Frango assado no forno com arroz branco e couves de Bruxelas cozidas ¹² DIETA: Frango cozido com arroz branco e couves de Bruxelas ¹ +sopa de alho francês SOBREMESA: Gelatina+ Uvas LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com compota ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Creme de alho francês PRATO: Salmão estufado com puré de batata e salada mista ^{1,3,4} DIETA: Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos ^{1,3,4} +sopa de couve portuguesa SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: pão com queijo ^{1,12} SOPA: Feijão Verde
DOMINGO	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} SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: pão com manteiga ^{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, 30 de setembro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 12 a 18 de outubro de 2026

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: Bife grelhado, batatas e brócolos cozidos ³⁺ + sopa de couve roxa SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce ^{1,7,12}
	SOPA: Couve Portuguesa 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 chourição ^{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 lombarda 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: Salada de Bacalhau com grão + salada Alface ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batatas + sopa nabo ^{3,4} SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: pão com compota ^{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: Fruta da Época LANCHE: Pão com queijo ^{1,7,12}
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 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinha: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 19 a 25 de outubro de 2026

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 feijão verde
	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 legumes ⁴
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres e grão
	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: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Couve Roxa
	PRATO: Maruca cozida com todos ^{3,4}
	DIETA: Maruca cozida com todos ^{3,4} + sopa de alho francês
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{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: Fruta da Época
	LANCHE: pão com chouriço ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Couve Brócolos
	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: Fruta da Época
	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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 30 de setembro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinha: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 26 de outubro a 1 de novembro de 2026

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 feijão verde
	SOBREMESA: Pera Assada + Laranja
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Feijão
	PRATO: Pescada cozida com ovo, batata e brócolos ⁴
	DIETA: Pescada cozida com ovo, batata e brócolos ^{3,4} + Sopa de couve penca
	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 couve roxa ^{1,12}
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{7, 12}
SEXTA	SOPA: Legumes
	PRATO: Caldeirada de Peixe com batata + Couve cozida ^{1,3,12}
	DIETA: Dourada grelhada com arroz e salada Mista + sopa de legumes ^{1,4}
	SOBREMESA: Papas de Abóbora + 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 ⁴
	DIETA: Red-Fish cozido com batatas e feijão verde cozido ⁴ + sopa de nabo e cenoura
	SOBREMESA: Fruta da Época
	LANCHE: pão com queijo ^{1, 7}
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: Fruta da Época
	LANCHE: pão com compota 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 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinha: Gracinda Cardoso