



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 1 a 7 de setembro 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: Maçã + Pera
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Coração
	PRATO: Carapau Frito, arroz de tomate e legumes cozidos ⁴
	DIETA: Abrótea Cozida, com batata e salada + sopa de alho francês
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana
	PRATO: Almondegas com esparguete e salada mista ¹²
	DIETA: Bife de porco grelhado com esparguete e salada mista ^{1,12} +sopa de arroz
	SOBREMESA: Maçã assada + Laranja
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Chourição ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Legumes
	PRATO: Pescada cozida com batata e legumes cozidos ^{3,4}
	DIETA: Pescada cozida 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: Frango estufado com arroz primavera e salada mista ^{3,12}
	DIETA: Frango Cozido 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: RedFish cozido, batata, cenoura e brocolos ⁴
	DIETA: RedFish cozido, batata, cenoura e brocolos 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 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, 27 de agosto de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinha: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 8 a 14 de setembro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Brocolimix PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista ^{3,4} DIETA: Abrótea cozida com todos ⁴ + sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana e Maçã LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Carne de porco assada, arroz de cenoura e couves bruxelas ³ DIETA: Peito de frango grelhado, arroz de cenoura ³⁺ + salada + sopa de couve SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Filetes de pescada fritos, com arroz de tomate e salada Mista ⁴ DIETA: Filetes de pescada grelhado, com arroz branco e salada Mista ⁴⁺ + sopa de alho francês SOBREMESA: Gelatina + Maçã ^{1,3,7} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de vaca + salada ¹² DIETA: Peito frango grelhado com arroz + sopa cenoura ^{1,3+} + sopa de feijão verde SOBREMESA: Clementina + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Espadarte estufado com arroz e salada mista ^{4,12} DIETA: Espadarte cozido com batata, cenoura e brócolos ^{3,4+} + sopa de feijão arroz SOBREMESA: Maçã + pera LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: À lavrador 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}
DOMINGO	SOPA: Alho francês com cenoura 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 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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 27 agosto de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 15 a 21 de setembro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Legumes
	PRATO: Costeleta de cebolada com massa penne e salada de alface e tomate ^{1,3,12}
	DIETA: Peito de frango grelhado com massa penne + salada de alface + Sopa de Cenoura
	SOBREMESA: Maça + Pera 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 batata e brócolos cozidos + Sopa de Arroz ^{3,4}
	SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres com grão
	PRATO: Frango Churrasco com batata frita e arroz + Alface, cenoura e couve roxa ^{1,12}
	DIETA: Coxa de frango estufado ao natural com arroz. Alface, cenoura ³ + Sopa de Couve Penca
	SOBREMESA: Maça assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com fiambre ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Couve Coração
	PRATO: Peixe vermelho cozido, batata e Feijão verde cozidos ^{3,14}
	DIETA: Peixe vermelho cozido, 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}
SEXTA	SOPA: Feijão verde
	PRATO: Esparguete à bolonhesa + 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 + couve cozida ^{1,14}
	DIETA: Pescada cozida com batata 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 + salada de alface ^{1,12} Sopa de Arroz
	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, 27 de agosto de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 22 a 28 de setembro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Feijão Verde
	PRATO: Alheira no forno com arroz + salada mista ^{1,3,12}
	DIETA: Bife de peru grelhado com arroz + salada mista + sopa de alho francês com curgete
	SOBREMESA: Maça + Pera
	LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com queijo ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve coração
	PRATO: Bacalhau no forno com broa + Couve Cozida ^{3,4}
	DIETA: Bacalhau cozido com batata e couve cozida cozidos + Sopa de Cenoura
	SOBREMESA: Banana + Maça assada com canela ⁸
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Legumes
	PRATO: Cubos de frango estufado com cogumelos e laços + salada de tomate e cenoura ^{1,12}
	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}
QUINTA	SOPA: À Lavrador
	PRATO: Cavala cozida com ovo, batata e brócolos ⁴
	DIETA: Cavala cozida com ovo, batata e brócolos ⁴ + Sopa de Cenoura
	SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7}
	LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Alho francês e cenoura
	PRATO: Arroz de carne com enchidos + salada alface ^{1,3,12}
	DIETA: Coxa de Frango cozido com arroz e cenoura + 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: Atum com feijão frade + salada Mista ^{3,4}
	DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve ^{3,4}
	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 ^{1,12}
	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** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 27 de agosto de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 29 de setembro a 5 de outubro 2025

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Bolos de bacalhau com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,3,4} Dieta: Filete grelhado 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: Empadão de carne + legumes salteados ^{1,12} Dieta: Peito de frango estufado ao natural com massa + sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Fruta da época Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Couve Lombarda PRATO: Sardinha Assada com batata cozida e salada Mista ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido 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 Assada com arroz e Couves de bruxelas cozidas ¹² DIETA: Costeleta grelhada com arroz + couves de bruxelas cozidas+ sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Robalo grelhado com batata + salada de alface ⁴ DIETA: Robalo grelhado com batata + sopa de nabo ⁴ SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve roxa PRATO: Maruca estufada com arroz + salada mista Dieta: Maruca estufada com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com queijo ^{1,8}
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco + Salada mista ^{4, 12} Dieta: Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde SOBREMESA: Fruta da época 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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 27 de agosto de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso