



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 30 de junho a 6 de julho de 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Bolos de Bacalhau com arroz tomate + salada mista <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>DIETA:</b> Dourada cozida com batata, couve e cenoura <sup>4</sup> + sopa feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço <sup>1,7,12</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Carne estufada com massa + Salada de Alface <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Bife de frango grelhado com massa e Salada Mista <sup>1+</sup> + sopa couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres e Cenoura <b>PRATO:</b> Salmão estufado com arroz e Salada Mista <sup>1,4</sup> <b>DIETA:</b> Salmão cozido com arroz branco e salada <sup>4</sup> + sopa de cenoura e couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Entrecosto e chouriço cozido, com batata, cenoura e couve <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Entrecosto cozido com batata, cenoura e couve + sopa nabo <b>SOBREMESA:</b> Gelatina + Maçã <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> À lavrador <b>PRATO:</b> Pescada estufada com arroz de alho + salada Alface <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>DIETA:</b> Pescada Cozida com arroz + sopa cenoura <sup>1,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera assada + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Bacalhau à Gomes de Sá + salada mista <sup>1,4,12</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batata + feijão verde <sup>1,4,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Pão com doce <sup>1,7,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Carne de porco estufada com arroz + couves de bruxelas <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada + sopa arroz <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Pão com chouriço <sup>1,12</sup>

---

**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 junho 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 julho 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Cenoura com ervilhas <b>PRATO:</b> Costeletas estufadas com massa e salada mista <sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Costeletas estufadas ao natural com massa e salada mista <sup>1,3,12</sup> +sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Roxa <b>PRATO:</b> Dourada Grelhada com batata e legumes cozidos + Salada de Alface <sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Dourada Grelhada com batata e legumes cozidos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Frango Assado com arroz primavera + salada mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Laranja <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Salada de Bacalhau com grão + salada Mista <sup>4</sup> <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e legumes cozidos + sopa de feijão-verde <sup>1,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera + Gelatina <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição <sup>1,7,12</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Cubos de porco estufados com massa+ salada mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Costeleta Grelhada com massa e salada de Alface+ sopa de cenoura <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Atum com feijão frade + salada alface <sup>3,4</sup> <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> pão com doce <sup>1,2,8</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Carne de porco assada com arroz + salada mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa de couve <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>

**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 junho 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 julho 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Douradinhos com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4</sup> <b>Dieta:</b> Filete grelhado com arroz + sopa de couve portuguesa <sup>1,3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Peito de frango estufado com massa + espinafres salteados <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Peito de frango estufado ao natural com massa + sopa de cenoura <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com Compota <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Lombarda <b>PRATO:</b> Bacalhau Cozido com todos <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de feijão verde <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pêra + gelatina <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve Portuguesa <b>PRATO:</b> Carne de Porco Assada com arroz de cenoura e Salada de Alface <sup>12</sup> <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Robalo grelhado com batata + salada de alface <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Robalo grelhado com batata + sopa de nabo <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve roxa <b>PRATO:</b> Maruca estufada com arroz + salada mista <b>Dieta:</b> Maruca estufada com arroz + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Pão com doce <sup>1,8</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira de Carne de Porco + Salada mista <sup>4,12</sup> <b>Dieta:</b> Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com Chourição <sup>1,12</sup>

**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 junho 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 julho de 2025

<b>SEGUNDA</b>	<p><b>SOPA:</b> Creme de cenoura e couve-flor <b>PRATO:</b> Costeletas de porco de cebolada com massa+ salada de alface<sup>1,3,4,12,14</sup> <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com massa e salada mista+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga<sup>1,7</sup></p>
<b>TERÇA</b>	<p><b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Pescada cozida com cenoura e brócolos<sup>3,12</sup> <b>Dieta:</b> Pescada cozida com cenoura e brócolos<sup>3,12</sup>+ sopa de couve<sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo<sup>1,7</sup></p>
<b>QUARTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Carne assada com arroz primavera + salada de alface<sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Carne assada com arroz branco e salada de alface + sopa de feijão verde<sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com marmelada<sup>1,7</sup></p>
<b>QUINTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Salada de Bacalhau com grão + salada mista<sup>1,3,4,7</sup> <b>Dieta:</b> Filete de pescada grelhado com batata cozida+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição<sup>1,7,12</sup></p>
<b>SEXTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Couve-lombarda <b>PRATO:</b> Bifanas estufadas com massa + salada mista<sup>1,3,4,7</sup> <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa + sopa de arroz<sup>1,4,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre<sup>1,7,12</sup></p>
<b>SÁBADO</b>	<p><b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Robalo no forno com batata assada e legumes salteados<sup>4</sup> <b>Dieta:</b> Robalo com batata cozida + sopa de couve<sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Pão com doce<sup>1,7</sup></p>
<b>DOMINGO</b>	<p><b>SOPA:</b> feijão-verde <b>PRATO:</b> Arroz de carne + Salada Mista<sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz+ sopa de feijão verde<sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Pão com fiambre<sup>1,12</sup></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** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 25 de junho de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 28 de julho a 3 agosto de 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Brocolimix <b>PRATO:</b> Atum com salada Russa + salada Mista <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Abrótea cozida com todos <sup>4</sup> + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Jardineira de frango e salada de alface <sup>1,3</sup> <b>DIETA:</b> Peito de frango grelhado, arroz de cenoura <sup>3,+</sup> +salada + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço <sup>1,7,12</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Rissóis de Camarão fritos com arroz tomate e salada mista <sup>1,3,4</sup> <b>DIETA:</b> Carapau grelhado, batata cozida e salada de Alface+ sopa de alho francês <b>SOBREMESA:</b> Gelatina + Maçã <sup>1,3,7</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Carne de porco estufado com massa e salada mista <sup>1,3</sup> <b>DIETA:</b> Carne de porco estufada ao natural com massa + sopa cenoura <sup>1,3,+</sup> + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Caldo verde <b>PRATO:</b> Sardinha assada com batata cozida e salada Mista <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Maruca cozida, batata, cenoura e brócolos <sup>4,+</sup> + sopa de couve portuguesa <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época + Arroz-doce <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão chouriço <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Bacalhau à gomes Sá + salada Alface <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batatas + sopa cenoura <sup>3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera assada + Banana <b>LANCHE:</b> pão com queijo <sup>1,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês com cenoura <b>PRATO:</b> Lombo de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Pá de porco assado ao natural, arroz branco e salada mista <sup>7,+</sup> + sopa de couve penca <b>SOBREMESA:</b> Maçã + Laranja <b>LANCHE:</b> Pão com fiambre <sup>1,12</sup>

**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 junho de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso

