



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

### Semana de 2 a 8 de fevereiro de 2026

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Douradinhos com arroz tomate + salada mista <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>DIETA:</b> Pescada 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 chourição <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 porco grelhado com massa e Salada Mista <sup>1,12</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> Dourada no forno com azeite e alho, arroz e Salada Mista <sup>1,4</sup> <b>DIETA:</b> Salmão cozido com todos <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 + brócolos <sup>4,12</sup> <b>DIETA:</b> robalo grelhado com arroz e brócolos + 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> Salada de bacalhau com grão + 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 chourição <sup>1,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poderá 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, 28 de janeiro de 2026

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

**Semana de 9 a 15 de fevereiro 2026**

**SOPA:** Cenoura com ervilhas

**PRATO:** Costeletas estufadas com massa e salada mista<sup>1,3,12</sup>

**SEGUNDA**

**DIETA:** Costeletas grelhada com massa e salada mista<sup>1,3,12</sup>+sopa de cenoura

**SOBREMESA:** Fruta da época

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada, pão com marmelada<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Couve Roxa

**PRATO:** Bolos de Bacalhau com arroz de tomate + Salada de Alface<sup>1,3,12</sup>

**TERÇA**

**DIETA:** Filete de Pescada grelhado com arroz branco + sopa de couve

**SOBREMESA:** Fruta da época

**LANCHE:** Chá, leite, cevada, pão com fiambre<sup>1,7,12</sup>

**SOPA:** Legumes

**QUARTA**

**PRATO** Esparguete à bolonhesa + salada mista<sup>1,12</sup>

**Dieta:** Bife de frango grelhado com massa+ sopa de cenoura

**SOBREMESA:** Maçã assada + Laranja

**Lanche:** Chá, leite, cevada, pão com manteiga<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Feijão Verde

**QUINTA**

**PRATO:** Caldeirada de Peixe + couve cozida

**Dieta:** Peixe vermelho cozido com batata e legumes cozidos + sopa de feijão-verde<sup>1,4</sup>

**SOBREMESA:** Pera + Gelatina<sup>1,3,7,12</sup>

**LANCHE:** Chá, leite, cevada, pão com Chourição<sup>1,7,12</sup>

**SOPA:** Legumes

**SEXTA**

**PRATO:** Rojões com batata e brócolos cozidos+ salada mista<sup>1,12</sup>

**Dieta:** Costeleta Grelhada com batatas e Brócolos+ sopa de cenoura<sup>1,12</sup>

**SOBREMESA:** Fruta da época

**Lanche:** Chá, leite, cevada, pão com manteiga<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Juliana

**SÁBADO**

**PRATO:** Atum com feijão frade + salada alface<sup>3,4</sup>

**Dieta:** Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo<sup>4</sup>

**SOBREMESA:** Fruta da época

**Lanche:** pão com doce<sup>1,2,8</sup>

**SOPA:** Brócolimix

**DOMINGO**

**PRATO:** Carne de porco assada com arroz + salada mista<sup>1,12</sup>

**Dieta:** Bife grelhado com massa + sopa de couve<sup>1</sup>

**SOBREMESA:** Fruta da época

**Lanche:** pão com fiambre<sup>1,7,12</sup>

---

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poderá 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, 28 de janeiro de 2026

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 16 a 22 de fevereiro 2026

	<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>SEGUNDA</b>  <b>TERÇA</b> (carnaval)	<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 grelhado com massa + legumes cozidos + 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 coração <b>PRATO:</b> Sardinha Assada com batata cozida e salada Mista <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Carapau grelhado 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 roxa <b>PRATO:</b> Carne de Porco Assada com arroz de cenoura e Salada de Alface <sup>1,2</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> Caldo verde <b>PRATO:</b> Robalo grelhado com batata + brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Robalo grelhado com batata+ brócolos cozidos <sup>4</sup> + 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 poderá 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** Sulfítos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2026

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 23 de fevereiro a 1 de março de 2026

**SOPA:** À lavrador

**PRATO:** Bacalhau à gomes Sá + salada Alface<sup>3,4</sup>

**SEGUNDA**

**DIETA:** Bacalhau cozido com batatas + sopa cenoura<sup>3,4</sup>

**SOBREMESA:** Pera assada + Banana

**LANCHE:** pão com fiambre<sup>1,12</sup>

**SOPA:** Legumes

**TERÇA**

**PRATO:** Frango assado, arroz de cenoura e salada de alface<sup>1,3</sup>

**DIETA:** Peito de frango grelhado, arroz de cenoura<sup>3+</sup>+salada + sopa de couve

**SOBREMESA:** Laranja + maçã assada + Bolo de Aniversário<sup>1,3,6,7,8</sup>

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com chourição<sup>1,7,12</sup>

**SOPA:** Couve portuguesa

**QUARTA**

**PRATO:** Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados (repolho e cenoura)<sup>4</sup>

**DIETA:** Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados simples<sup>4+</sup> sopa de alho francês

**SOBREMESA:** Gelatina + Maçã<sup>1,3,7</sup>

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Juliana

**QUINTA**

**PRATO:** Carne de porco estufado com massa e salada mista<sup>1,3</sup>

**DIETA:** Costeleta grelhada com arroz + sopa cenoura<sup>1,3+</sup> sopa de feijão verde

**SOBREMESA:** Uvas+ Pera Assada

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com marmelada<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Couve Coração

**SEXTA**

**PRATO:** Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista<sup>1,3,4</sup>

**DIETA:** Filetes de pescada grelhado com arroz de tomate e salada mista<sup>1,3,4+</sup> sopa de feijão arroz

**SOBREMESA:** Maçã + pera

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com doce<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Feijão verde

**SÁBADO**

**PRATO:** Atum com salada russa + salada Mista<sup>3,4</sup>

**DIETA:** Abrótea cozida com todos<sup>4+</sup> sopa de feijão verde

**SOBREMESA:** Banana e Maçã

**LANCHE:** Chá, Leite, cevada, pão com manteiga<sup>1,7</sup>

**SOPA:** Alho francês com cenoura

**DOMINGO**

**PRATO:** Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista<sup>1,12</sup>

**DIETA:** Pá de porco assada ao natural, arroz branco e salada mista<sup>7+</sup> sopa de couve penca

**SOBREMESA:** Maçã + Laranja

**LANCHE:** Pão com chourição<sup>1,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poderá 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** Sulfítos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2026

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso