



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 2 a 8 de fevereiro de 2026

SEGUNDA	SOPA: Feijão verde PRATO: Douradinhos com arroz tomate + salada mista ^{1,3,4,7,12} DIETA: Pescada cozida com batata, couve e cenoura ⁴ + sopa feijão verde SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Carne estufada com massa + Salada de Alface ^{1,12} DIETA: Bife de porco grelhado com massa e Salada Mista ^{1,12} + sopa couve SOBREMESA: Fruta época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres e Cenoura PRATO: Dourada no forno com azeite e alho, arroz e Salada Mista ^{1,4} DIETA: Salmão cozido com todos ⁴ + sopa de cenoura e couve SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Entrecosto e chouriço cozido, com batata, cenoura e couve ^{1,12} DIETA: Entrecosto cozido com batata, cenoura e couve + 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 de alho + brócolos ^{4,12} DIETA: robalo grelhado com arroz e brócolos + sopa cenoura ^{1,4} SOBREMESA: Pera assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Coração PRATO: Salada de bacalhau com grão + salada mista ^{1,4,12} DIETA: Bacalhau cozido com batata + feijão verde ^{1,4,12} SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com doce ^{1,7,12}
DOMINGO	SOPA: Alho francês 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: 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** 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

SEGUNDA	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com massa e salada mista ^{1,3,12} DIETA: Costeletas grelhada com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Roxa PRATO: Bolos de Bacalhau com arroz de tomate + Salada de Alface ^{1,3,12} DIETA: Filete de Pescada grelhado com arroz branco + sopa de couve SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO Esparguete à bolonhesa + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de frango grelhado com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Feijão Verde PRATO: Caldeirada de Peixe + couve cozida Dieta: Peixe vermelho cozido com batata e legumes cozidos + sopa de feijão-verde ^{1,4} SOBREMESA: Pera + Gelatina ^{1,3,7,12} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição ^{1,7,12}
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Rojões com batata e brócolos cozidos+ salada mista ^{1,12} Dieta: Costeleta Grelhada com batatas e Brócolos+ sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Fruta da época Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com feijão frade + salada alface ^{3,4} Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo ⁴ SOBREMESA: Fruta da época Lanche: pão com doce ^{1,2,8}
DOMINGO	SOPA: Brócolimix PRATO: Carne de porco assada com arroz + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife grelhado com massa + sopa de couve ¹ SOBREMESA: Fruta da época 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** Tremçoço; **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

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Douradinhos 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 (carnaval)	SOPA: Legumes PRATO: Peito de frango estufado com massa + espinafres salteados ^{1,12} Dieta: Peito de frango grelhado com massa + legumes cozidos + sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Fruta da época Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Couve coração PRATO: Sardinha Assada com batata cozida e salada Mista ^{3,4} DIETA: Carapau grelhado 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 roxa PRATO: Carne de Porco Assada com arroz de cenoura e Salada de Alface ¹² DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SEXTA	SOPA: Caldo verde PRATO: Robalo grelhado com batata + brócolos cozidos ⁴ DIETA: Robalo grelhado com batata+ brócolos cozidos ⁴ + 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 doce ^{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 Chourição ^{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, 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

SEGUNDA	<p>SOPA: À lavrador</p> <p>PRATO: Bacalhau à gomes Sá + salada Alface^{3,4}</p> <p>DIETA: Bacalhau cozido com batatas + sopa cenoura^{3,4}</p> <p>SOBREMESA: Pera assada + Banana</p> <p>LANCHE: pão com fiambre^{1,12}</p>
TERÇA	<p>SOPA: Legumes</p> <p>PRATO: Frango assado, arroz de cenoura e salada de alface^{1,3}</p> <p>DIETA: Peito de frango grelhado, arroz de cenoura³ + salada + sopa de couve</p> <p>SOBREMESA: Laranja + maçã assada + Bolo de Aniversário^{1,3,6,7,8}</p> <p>LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço^{1,7,12}</p>
QUARTA	<p>SOPA: Couve portuguesa</p> <p>PRATO: Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados (repolho e cenoura)⁴</p> <p>DIETA: Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados simples⁴ + sopa de alho francês</p> <p>SOBREMESA: Gelatina + Maçã^{1,3,7}</p> <p>LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo^{1,7}</p>
QUINTA	<p>SOPA: Juliana</p> <p>PRATO: Carne de porco estufado com massa e salada mista^{1,3}</p> <p>DIETA: Costeleta grelhada com arroz + sopa cenoura^{1,3} + sopa de feijão verde</p> <p>SOBREMESA: Uvas+ Pera Assada</p> <p>LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada^{1,7}</p>
SEXTA	<p>SOPA: Couve Coração</p> <p>PRATO: Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista^{1,3,4}</p> <p>DIETA: Filetes de pescada grelhado com arroz de tomate e salada mista^{1,3,4} + sopa de feijão arroz</p> <p>SOBREMESA: Maçã + pera</p> <p>LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce^{1,7}</p>
SÁBADO	<p>SOPA: Feijão verde</p> <p>PRATO: Atum com salada russa + salada Mista^{3,4}</p> <p>DIETA: Abrótea cozida com todos⁴ + sopa de feijão verde</p> <p>SOBREMESA: Banana e Maçã</p> <p>LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga^{1,7}</p>
DOMINGO	<p>SOPA: Alho francês com cenoura</p> <p>PRATO: Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista^{1,12}</p> <p>DIETA: Pá de porco assada ao natural, arroz branco e salada mista⁷ + sopa de couve penca</p> <p>SOBREMESA: Maçã + Laranja</p> <p>LANCHE: Pão com chouriço^{1,12}</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** Tremço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2026

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso