



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 1 a 7 de junho de 2026

SEGUNDA	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com massa e salada mista ^{1,3,12} DIETA: Bife de peru grelhado com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de cenoura SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Coração PRATO: Caldeirada de peixe + legumes cozidos ^{4,12} DIETA: Perca grelhada, arroz de cenoura e couve de bruxelas ⁴ +sopa de alho francês SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Frango Assado com arroz + salada de alface ¹² DIETA: Peito de frango grelhado com massa ^{1,12} +sopa de arroz SOBREMESA: Maça assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo ^{1,7,12}
QUINTA (Feriado)	SOPA: Legumes PRATO: Bacalhau no forno com batata e legumes cozidos ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido 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 Lombarda PRATO: Hambúrguer de porco grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} DIETA: Hambúrguer grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} +sopa de alho francês SOBREMESA: Fruta da Época) LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Creme de alho francês PRATO: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} DIETA: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} +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 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, 26 de maio de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 8 a 14 de junho de 2026

SEGUNDA	SOPA: Couve Penca PRATO: Atum com batata, ervilha e cenoura cozidos + salada Mista ^{3,4} DIETA: Abrótea cozida com Legumes cozidos ⁴ + sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana e Maçã LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Brocolimix PRATO: Frango estufado, com massa e salada de alface ^{1,3} DIETA: Peito de frango grelhado, arroz de cenoura ³⁺ +salada + sopa de couve SOBREMESA: Laranja + maçã assada + Bolo de Aniversário d. Fátima ^{1,3,6,7,8} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA (feriado)	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Dourada grelhada, batata e legumes salteados (repolho e cenoura) ⁴ DIETA: Dourada grelhada, batata corada no forno e legumes salteados simples 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: Carne de porco estufado com massa e salada mista ^{1,3} DIETA: Bife de peru grelhado com massa + sopa cenoura ^{1,3} + sopa de feijão verde SOBREMESA: Clementina + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SEXTA (Santos Populares)	SOPA: Caldo Verde PRATO: Sardinha Assada com batatas e salada mista ^{4,12} DIETA: Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} + sopa de feijão arroz SOBREMESA: Maçã + pera + Arroz Doce LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce ^{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 manteiga ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Alho francês com cenoura PRATO: Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista ^{1,12} DIETA: Costeleta de porco grelhada, arroz branco e salada mista ⁷ + sopa de couve penca SOBREMESA: Maçã + Laranja 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** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 26 de maio de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 15 a 21 de junho de 2026

SEGUNDA	SOPA: Feijão Verde PRATO: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12} DIETA: Peito de frango grelhado com esparguete + 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 arroz e brócolos cozidos + Sopa de Arroz ^{3,4} SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres com grão PRATO: Coxa de frango estufado com massa e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,12} DIETA: Coxa de frango estufado ao natural, massa e salada de 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 no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14} DIETA: Peixe Cozido com 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: Legumes PRATO: Costeletas de cebolada com arroz branco + salada mista ^{1,12} DIETA: Costeletas grelhada 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 e feijão verde cozido ^{1,14} DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Couve Roxa PRATO: Carne estufada com massa + couves de bruxelas cozidas ^{1,12} DIETA: Carne 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, 26 de maio de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

SEGUNDA	<p>SOPA: Brocolimix 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 manteiga^{1,7}</p>
TERÇA	<p>SOPA: Couve coração PRATO: Bacalhau no forno com broa + Feijão verde salteado^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batata e Feijão verde salteado + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Banana + Maça assada com canela⁸ LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango^{1,7}</p>
QUARTA (Santos Populares)	<p>SOPA: Legumes PRATO: Grelhada Mista com arroz + salada alface e cenoura^{1,12} DIETA: Peito de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura + Sopa de cenoura^{1,12} SOBREMESA: Pera + Laranja + Aletria LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo^{1,7}</p>
QUINTA	<p>SOPA: Juliana PRATO: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴ DIETA: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴ + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Gelatina+ Banana LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada^{1,7}</p>
SEXTA	<p>SOPA: Caldo verde PRATO: Arroz de carne com enchidos + salada alface^{1,3,12} DIETA: Carne cozida com arroz e cenoura + sopa de abóbora¹ SOBREMESA: Pera Assada com canela + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga^{1,7}</p>
SÁBADO	<p>SOPA: À Lavrador PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista^{3,4} DIETA: Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde + sopa de couve^{3,4} SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: pão com fiambre^{1,12}</p>
DOMINGO	<p>SOPA: Espinafres e grão 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 compota^{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** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 26 de maio de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 29 de junho a 5 de julho de 2026

SEGUNDA	SOPA: Legumes PRATO: Feijoada de potas + salada mista ^{1,14} DIETA: Pescada cozida com batata e couves + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7,12}
TERÇA	Sopa: Creme de alho francês e cenoura PRATO: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12} DIETA: Peito de frango grelhado com esparguete + salada de alface + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Solha no forno, batata e brócolos cozidos ^{3,14} DIETA: Solha no cozida, batata e brócolos cozidos ^{3,14} + Sopa de Alho francês SOBREMESA: Gelatina+ Clementinas ^{1,3,7} LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Juliana PRATO: Costeletas de cebolada com massa + salada mista ^{1,12} DIETA: Costeletas grelhada com massa+ salada mista ^{1,12} +Feijão verde SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Feijão verde PRATO: Red-Fish no forno com arroz branco + feijão verde cozido ^{1,12} DIETA: Red-Fish no cozido com arroz branco + feijão verde ^{1,12} +sopa couve SOBREMESA: Maça + Pera Assada LANCHE: pão com compota ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Legumes PRATO: Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura DIETA: Pescada cozida com batata, brócolos+ sopa de couve portuguesa SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Brocolimix PRATO: Cachaço de Porco assado, arroz cenoura+ salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Maça Lanche: Pão com queijo ^{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, 26 de maio de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso