



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 6 a 12 de julho de 2026

SEGUNDA	SOPA: Feijão verde PRATO: Bolos de Bacalhau com arroz tomate + salada mista ^{1,3,4,7,12} DIETA: Red Fisch cozido com batata, couve e cenoura ⁴ + sopa feijão verde SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Doce ^{1,7,12}
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Jardineira de carne porco + Salada de Alface ^{1,12} DIETA: Bife de frango grelhado com massa e Salada Mista ¹ + sopa couve SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Espinafres e Cenoura PRATO: Salmão estufado com arroz e Feijão verde cozido ^{1,4} DIETA: Salmão cozido com arroz branco e salada 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 + salada Alface ^{1,3,4,7,12} DIETA: Pescada Cozida com arroz + sopa cenoura ^{1,4} SOBREMESA: Pera assada + Nectarina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce ^{1,7,12}
SÁBADO	SOPA: Couve Coração PRATO: Bacalhau à Gomes de Sá + salada mista ^{1,4,12} DIETA: Bacalhau cozido com batata + feijão verde ^{1,4,12} SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com queijo ^{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 marmelada ^{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, 25 de junho de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 13 a 19 de julho 2026

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: Fruta da época LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Roxa PRATO: Dourada Grelhada com batata e legumes cozidos + Salada de Alface ^{1,3,12} DIETA: Dourada Grelhada com batata e legumes cozidos + sopa de couve SOBREMESA: Pera + melão LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre ^{1,7,12}
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango Assado com arroz primavera + salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco+ sopa de nabo SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga ^{1,7}
QUINTA	SOPA: Feijão Verde PRATO: Salada de Bacalhau com grão + salada Mista ⁴ Dieta: RedFish 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: Cubos de porco estufados com massa+ salada mista ^{1,12} Dieta: Bife de Perú grelhado com massa e salada de Alface+ 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: Abrótea cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo ⁴ SOBREMESA: Melancia + maçã Lanche: pão com doce ^{1,2,8}
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Carne de porco assada com arroz + salada mista ^{1,12} Dieta: Costeleta grelhada 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, 25 de junho de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 20 a 26 de julho 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	SOPA: Legumes PRATO: Peito de frango estufado com massa + espinafres salteados ^{1,12} Dieta: Peito de frango estufado ao natural com massa + sopa de cenoura ^{1,12} SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Carapau no forno com batatas e salada mista 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: Couve Portuguesa 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: Couve coração PRATO: Solha no forno com batata + salada de alface ⁴ DIETA: Solha no forno 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 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 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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 25 de junho de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 27 de julho a 2 de agosto de 2026

SEGUNDA	<p>SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Costeletas de porco de cebolada com massa+ salada de alface^{1,3,4,12,14} DIETA: Costeleta grelhada com massa e salada mista+ sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga^{1,7}</p>
TERÇA	<p>SOPA: Couve coração PRATO: Pescada cozida com cenoura e brócolos^{3,12} Dieta: Pescada cozida com cenoura e brócolos^{3,12}+ sopa de couve¹ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo^{1,7}</p>
QUARTA	<p>SOPA: Juliana PRATO: Arroz de carnes + salada de alface^{1,12} Dieta: Bife de Perú estufado, arroz branco e salada de alface + sopa de feijão verde^{1,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada^{1,7}</p>
QUINTA	<p>SOPA: Legumes PRATO: Salada de Bacalhau com grão + salada mista^{1,3,4,7} Dieta: Filete de pescada grelhado com batata cozida+ sopa de cenoura SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição^{1,7,12}</p>
SEXTA	<p>SOPA: Couve-lombarda PRATO: Bifanas estufadas com massa + salada mista^{1,3,4,7} Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa de arroz^{1,4,12} SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre^{1,7,12}</p>
SÁBADO	<p>SOPA: Juliana PRATO: Carapau no forno com batata assada e legumes salteados⁴ Dieta: Carapau com batata cozida + sopa de couve⁴ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com doce^{1,7}</p>
DOMINGO	<p>SOPA: feijão-verde PRATO: Carne assada com arroz + Salada Mista^{1,12} Dieta: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de feijão verde¹ SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Pão com fiambre^{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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 25 de junho de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso