# Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

## Semana de 02 a 08 de novembro de 2026

| | |
|---|---|
| **SEGUNDA** | **SOPA:** À lavrador<br>**PRATO**: Bacalhau à gomes Sá + salada Alface[3,4]<br>**DIETA:** Bacalhau cozido com batatas e couve+ sopa cenoura e couve[3,4]<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** pão com manteiga[1,12] |
| **TERÇA** | **SOPA:** Legumes<br>**PRATO:** Frango assado, arroz de cenoura e salada de alface[1,3]<br>**DIETA:** Peito de frango grelhado, arroz de cenoura[,3 +] +salada + sopa de couve<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com marmelada[1,7,12] |
| **QUARTA** | **SOPA:** Couve portuguesa<br>**PRATO:** Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados (repolho e cenoura)[4]<br>**DIETA**: Carapau grelhado, batata corada no forno e legumes salteados simples[4]+ sopa de alho francês<br>**SOBREMESA:** Gelatina + Fruta época [1,3,7]<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo[1,7] |
| **QUINTA** | **SOPA:** Juliana<br>**PRATO:** Carne de porco estufado com massa e salada mista[1,3]<br>**DIETA**: Costeleta grelhada com arroz + sopa de feijão verde[1,3]<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com manteiga[1,7] |
| **SEXTA** | **SOPA:** Couve Coração<br>**PRATO**: Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada mista[1,3,4]<br>**DIETA:** Filetes de pescada grelhado com arroz de tomate e salada mista[1,3,4]+ sopa de feijão<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com doce[1,7] |
| **SÁBADO** | **SOPA:** Feijão verde<br>**PRATO:** Atum com salada russa + salada Mista [3,4]<br>**DIETA:** Abrótea cozida com todos[4] + sopa de feijão verde<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada, pão com manteiga[1,7] |
| **DOMINGO** | **SOPA:** Alho francês com cenoura<br>**PRATO**: Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista1[,12]<br>**DIETA:** Pá de porco assada ao natural, arroz branco e salada mista[7]+ sopa de couve penca<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Pão com chourição[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, 30 de outubro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso

# Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

## Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

| | |
|---|---|
| **SEGUNDA** | **SOPA:** Brocolimix<br>**PRATO:** Rissóis de pescada com arroz de ervilhas + salada mista[1,3,4,7,12]<br>**DIETA:** Pescada cozida com batata, couve e cenoura[4] + sopa feijão verde<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo[1,7,12] |
| **TERÇA** | **SOPA:** Legumes<br>**PRATO:** Carne estufada com massa + feijão verde cozido[,12]<br>**DIETA:** Costeleta grelhada com massa e feijão verde cozido[1,12]+ sopa couve<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, leite, cevada, pão com marmelada[1,7] |
| **QUARTA** | **SOPA:** Juliana<br>**PRATO:** Dourada no forno com arroz + salada de alface e cenoura[1,4]<br>**DIETA**: Dourada grelhada com arroz + sopa de cenoura e couve[1,4]<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com doce[1,7] |
| **QUINTA** | **SOPA:** Couve roxa<br>**PRATO:** Cozido à portuguesa, com batata, cenoura e couve[1,12]<br>**DIETA**: Cozido à portuguesa, com batata, cenoura e couve[1,12]+ sopa nabo<br>**SOBREMESA:** Gelatina + Fruta época [1,3,7,12]<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo[1,7] |
| **SEXTA** | **SOPA:** À lavrador<br>**PRATO**: Douradinhos com arroz + salada Alface[1,3,4,7,12]<br>**DIETA:** Filete de pescada com arroz e salada de Alface + sopa feijão verde<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Chá, leite, cevada, pão com manteiga[1,7,12] |
| **SÁBADO** | **SOPA:** Couve Coração<br>**PRATO**: Bacalhau à Gomes Sá + salada mista[1,4,12]<br>**DIETA:** Bacalhau cozido com batata + feijão verde+ sopa de couve[1,4,12]<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**LANCHE:** Pão com doce[1,7,12] |
| **DOMINGO** | **SOPA:** Alho francês com cenoura<br>**PRATO**: Carne de porco estufada com arroz +couves de Bruxelas [1,12]<br>**DIETA:** Bife de frango grelhado com arroz e salada + sopa alho francês e cenoura<br>**SOBREMESA:** Fruta época<br>**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, 30 de outubro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso

# Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

## Semana de 16 a 22 de novembro de 2026

| | |
|---|---|
| **SEGUNDA** | **SOPA:** Legumes<br>**PRATO:** Almôndegas com massa e salada de alface e tomate[1,3,12]<br>**DIETA:** Peito de frango grelhado com massa + salada de alface + Sopa de couve e cenoura<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada, pão com doce[1,7] |
| **TERÇA** | **SOPA:** Couve-Lombarda<br>**PRATO:** Empadão de Atum com salada mista [1,3,4]<br>**DIETA:** Pescada Cozida com batata, cenoura e couve + Sopa de feijão verde[3,4]<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com manteiga[1,7] |
| **QUARTA** | **SOPA:** Espinafres<br>**PRATO:** Perna de frango estufado com esparguete, salada de alface, cenoura[,12]<br>**DIETA**: Bife de frango grelhado com esparguete. Alface, cenoura[,3]+ Sopa de Couve Penca<br>**SOBREMESA:** Maçã assada + Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo [1,7,12] |
| **QUINTA** | **SOPA:** Couve Roxa<br>**PRATO:** Carapau no forno com arroz e Salada mista[3,4]<br>**DIETA**: Carapau grelhado com arroz e salada +sopa de alho francês<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com **c**ompota[1,7] |
| **SEXTA** | **SOPA:** Feijão verde<br>**PRATO**: Jardineira de porco + salada mista[,12]<br>**DIETA:** Entrecosto cozido com arroz + legumes cozidos[,12] +Feijão verde<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com marmelada[1,7] |
| **SÁBADO** | **SOPA:** Juliana<br>**PRATO**: Red fish estufado com arroz e salada de Tomate[,14]<br>**DIETA:** Red Fish cozido com batata, couve e cenoura + sopa de couve<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** pão com manteifa[1,12] |
| **DOMINGO** | **SOPA:** Legumes<br>**PRATO**: Pá de porco estufada com massa + couves de Bruxelas cozidas[1,12]<br>**DIETA:** Pá de porco estufada ao natural com massa + couve de bruxelas[1,12] Sopa de legumes<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**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, 30 de outubro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso

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

## Semana de 23 a 29 de novembro de 2026

| | |
|---|---|
| **SEGUNDA** | **SOPA:** Feijão Verde<br>**PRATO:** Douradinhos fritos com arroz de ervilhas e cenoura + salada mista[1,3,4,12]<br>**DIETA:** Filete de pescada grelhado com arroz branco + salada mista + sopa de alho francês<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada, pão com manteiga[1,7] |
| **TERÇA** | **SOPA:** Couve coração<br>**PRATO:** Costeleta de cebolada com massa + salada Mista<br>**DIETA:** Costeleta Grelhada com massa + salada+Sopa de Couve Coração<br>**SOBREMESA:** Pera Assada + Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com doce |
| **QUARTA** | **SOPA:** Legumes<br>**PRATO**: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos[4]<br>**DIETA:** Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos[4] + Sopa de feijão verde<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época + arroz doce [1,3,7]<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com **c**hourição[1,7] |
| **QUINTA** | **SOPA:** Cenoura e alho francês<br>**PRATO:** Cubos de frango estufado com cenoura + massa + salada mista[,12]<br>**DIETA**: Cubos de frango estufado ao natural com massa +salada+ Sopa de alho francês<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com queijo[1,7] |
| **SEXTA** | **SOPA:** Couve Portuguesa<br>**PRATO**: Feijoada de tiras de Pota + Legumes cozidos [1,3,12]<br>**DIETA:** Filete de Pescada grelhado com arroz e legumes cozidos + sopa de couve portuguesa<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** Chá, Leite, cevada e pão com manteiga[1,7] |
| **SÁBADO** | **SOPA:** Juliana<br>**PRATO**: Atum com batatas e feijão verde cozido + salada Mista [3,4]<br>**DIETA:** Dourada cozida com batatas e feijão verde cozido + salada Mista [3,4]+ sopa de couve<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**LANCHE:** pão com marmelada[1,12] |
| **DOMINGO** | **SOPA:** Couve coração<br>**PRATO**: Carne porco assada com arroz + legumes salteados [1,12]<br>**DIETA:** Carne porco assada ao natural com arroz + legumes salteados e sopa de legumes [1,12]<br>**SOBREMESA:** Fruta da Época<br>**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, 30 de outubro de 2026

A TSSS: Raquel Pereira

A Cozinheira: Gracinda Cardoso