

EMENTA



Centro de Dia / Apoio Domiciliário
Semana de 27 outubro a 02 novembro 2025

Semana de 03 a 09 novembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Cenoura com nabo e alface
Prato	Atum com ovo, batata aos cubos, feijão frade e salada
Dieta	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e salada
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Feijão branco com feijão verde
Prato	Almondegas estufadas com fusilis e brócolos cozidos
Dieta	Hambúrguer misto grelhado com fusilis e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Alho francês com lombarda
Prato	Arroz de tentáculos de potas com salada mista
Dieta	Tentáculos de potas grelhados com batata cozida e salada mista
Sobremesa	Fruta / Doce

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora com repolho
Prato	Bifes de frango estufados com esparguete e macedónia cozida
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete e macedónia cozida
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Caldo verde
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve cozidas
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve cozidas
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Agrião
Prato	Costeleta de porco gratinada com arroz e couve juliana estufada
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura e couve juliana cozida
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Juliana
Prato	Serionela no forno com batata louras, couve-flor e cenoura cozidas
Dieta	Serionela no forno com batata, couve-flor e cenoura cozidas
Sobremesa	Fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Ervilhas com carne de porco estufada, ovo escalfado, e bola de arroz
Dieta	Cubos de porco cozidos com ovo escalfado, arroz de ervilhas e couve e cenoura cozidas
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Grão com cenoura e couve
Prato	Red fish grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozidos
Dieta	Red fish grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos com cenoura
Prato	Frango gratinado com arroz e salada mista
Dieta	Frango grelhado com arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Curgete com nabiças
Prato	Joaquinzinhos fritos com migas de couve, bola de arroz e salada mista
Dieta	Carapau grelhado com migas de couve, bola de arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta / Doce

SEXTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com couve-flor
Prato	Esparguete estufado com carne de porco e salada mista
Dieta	Carnes de porco aos cubos cozida com esparguete e salada mista
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Couve portuguesa com nabo
Prato	Solha gratinada com batata assada e juliana de legumes estufada
Dieta	Solha grelhada com batata e juliana de legumes cozidas
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Primavera
Prato	Tirinhas de peru estufado, arroz e brócolos
Dieta	Tirinhas de peru grelhado com arroz e brócolos
Sobremesa	Fruta

OBSERVAÇÕES - A ementa poderá ser alterada consoante a possibilidade do serviço

BOM APETITE!

O consumo de fibras e a ingestão de água diminui a prisão de ventre

Responsável pela elaboração das ementas

A NUTRICIONISTA

Catarina Solnado - C. P. 1229N