

EMENTA



Centro de Dia / Apoio Domiciliário

Semana de 16 a 22 fevereiro 2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Camponesa
Prato	Empadão de atum com ovo e feijão verde cozido
Dieta	Pescada cozida com ovo e batata, cenoura e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA - CARNAVAL

Sopa	Alho francês com abóbora
Prato	Frango estufado com ervilhas, arroz de salsa e cebola e salada mista
Dieta	Frango louro com arroz de salsa e cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Curgete com cenoura e couve
Prato	Massada de peixe salpicada de ovo, coentros e brócolos
Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta / Maça assada com canela

QUINTA-FEIRA

Sopa	Ervilhas com cenoura
Prato	Carne de porco à portuguesa com salada mista
Dieta	Febr de porco grelhada com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Feijão verde
Prato	Feijoada de tentáculos de pota
Dieta	Tentáculos de pota grelhados com batata, cenoura e couve
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Arroz de carnes misto com couve juliana estufada com cenoura ralada
Dieta	Cozido simples com couve cozida
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Horta
Prato	Salmão grelhado com batata alourada e macedónia
Dieta	Salmão grelhado com batata alourada e macedónia
Sobremesa	Fruta

Semana de 23 fevereiro a 01 março 2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Grão com repolho
Prato	Arroz de aves com salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Brócolos com cenoura
Prato	Filetes de pescada dourados com feijão frade e batata cozida e salada
Dieta	Filete de pescada cozido com ovo, feijão frade, batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com nabiças
Prato	Tirinhas de porco salteadas com arroz de cenoura e salada
Dieta	Tirinhas de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta / Doce

QUINTA-FEIRA

Sopa	Crema de legumes
Prato	Frango grelhado com esparguete e esparregado
Dieta	Frango grelhado com esparguete e esparregado
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Cenoura com nabo e couve-flor
Prato	Red fish assado, batata a murro e grelos cozidos
Dieta	Red fish grelhado, batata a murro e grelos cozidos
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Couve coração com cenoura
Prato	Maruca cozida com ovo, batatas, cenoura e feijão verde cozidos
Dieta	Maruca cozida com ovo, batatas, cenoura e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Crema de alface com curgete
Prato	Costeletas no tacho de cebolada com arroz de couve e salada mista
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz de couve e salada mista
Sobremesa	Fruta

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

Março bate à porta. Que ele entre trazendo paz, esperança e amor...

Responsável pela elaboração das ementas

A NUTRICIONISTA ESPECIALISTA

Catarina Solnado | 1229N