



EMENTA

Centro de Dia / Apoio Domiciliário

Semana de 08 a 14 dezembro 2025

SEGUNDA-FEIRA - FERIADO

Sopa	Espinafres com cenoura
Prato	Red-fish grelhado com batata, cenoura e couve-flor cozidas
Dieta	Red-fish grelhado com batata, cenoura e couve-flor cozidas
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Feijão catarino com feijão-verde
Prato	Massada de aves e salada mista
Dieta	Peru grelhado com esparguete cozido e salada mista
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Hortaliça
Prato	Pescada assada no forno com batata a murro e feijão verde cozido
Dieta	Pescada cozida com batatinhas, cenoura e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com couve-flor
Prato	Feijoada à transmontana
Dieta	Carnes mistas cozidas com arroz de cenoura e couve cozida
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa	Canja
Prato	Fritada mista (petinga e joaquininhos) com arroz de tomate e salada
Dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura cozidas e salada
Sobremesa	Fruta / Doce

SABADO

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Frango grelhado com fusilis e juliana de legumes cozidos
Dieta	Frango grelhado com fusilis e juliana de legumes cozidos
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Creme de couve-lombarda com cenoura
Prato	Cavala assada com batata, cenoura e brócolos cozidos
Dieta	Cavala grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta

Semana de 15 a 21 dezembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Grão com nabo e couve
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete salpicado de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Cenoura e brócolos
Prato	Potas estufadas com batata, cenoura e couve cozidas
Dieta	Potas grelhadas com batata, cenoura e couve cozidas
Sobremesa	Fruta / Maçã assada

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de curgete com feijão verde
Prato	Frango crocante com arroz de cenoura e esparregado
Dieta	Frango louro com arroz de cenoura e esparregado
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora com cenoura ripada e ervilhas
Prato	Filetes de abrótea gratinados com batata loura e salada mista
Dieta	Filetes de abrótea grelhados com batata loura e salada mista
Sobremesa	Fruta / Doce

SEXTA-FEIRA

Sopa	Nabiças
Prato	Febras estufadas com arroz de ervilhas e salada mista
Dieta	Febras grelhadas com arroz de ervilhas e salada mista
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Primavera
Prato	Peixe espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
Dieta	Peixe espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Legumes
Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com arroz de couve e macedónia cozida
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de couve e macedónia cozida
Sobremesa	Fruta

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

Se o inverno chegou, a primavera não estará distante

Responsável pela elaboração das ementas

A NUTRICIONISTA ESPECIALISTA

Catarina Solnado | 1229N