



# EMENTA

## Centro de Dia / Apoio Domiciliário

Semana de 08 a 14 dezembro 2025

### SEGUNDA-FEIRA - FERIADO

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

### TERÇA-FEIRA

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

### QUARTA-FEIRA

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

### QUINTA-FEIRA

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

### SEXTA-FEIRA

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

### SABADO

<b>Sopa</b>	Juliana de legumes
<b>Prato</b>	Frango grelhado com fusilis e juliana de legumes cozidos
<b>Dieta</b>	Frango grelhado com fusilis e juliana de legumes cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### DOMINGO

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

Semana de 15 a 21 dezembro 2025

### SEGUNDA-FEIRA

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

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura e brócolos
<b>Prato</b>	Potas estufadas com batata, cenoura e couve cozidas
<b>Dieta</b>	Potas grelhadas com batata, cenoura e couve cozidas
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Maça assada

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de curgete com feijão verde
<b>Prato</b>	Frango crocante com arroz de cenoura e esparguete
<b>Dieta</b>	Frango louro com arroz de cenoura e esparguete
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### QUINTA-FEIRA

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

### SEXTA-FEIRA

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

### SABADO

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

### DOMINGO

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	Cubinhos de peito de frango estufados com arroz de couve e macedónia cozida
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz de couve e macedónia cozida
<b>Sobremesa</b>	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