



EMENTA

Centro de Dia / Apoio Domiciliário

Semana de 01 a 07 setembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Camponesa
Prato	Pescada gratinada com batata e cenoura cozidas
Dieta	Pescada grelhada com batata e cenoura cozidas
Sobremesa	Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa	Alho francês com abóbora
Prato	Tirinhas de porco estufadas com esparguete e feijão verde cozidos
Dieta	Tirinhas de porco grelhadas com esparguete e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Curgete com cenoura e couve
Prato	Atum com ovo e salada russa
Dieta	Maruca cozida com ovo e salada russa
Sobremesa	Fruta / Doce

QUINTA-FEIRA

Sopa	Feijão verde
Prato	Frango estufado com ervilhas, arroz e salada mista
Dieta	Frango louro com arroz e salada mista
Sobremesa	Fruta

SEXTA-FEIRA

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

SABADO

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Costeletas no tacho de cebolada com arroz e brócolos cozidos
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz e brócolos cozidos
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 08 a 14 setembro 2025

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

Sopa	Brócolos com cenoura
Prato	Filetes de pescada dourados com salada de feijão frade e batata cozida e salada
Dieta	Filetes de pescada grelhados com salada de feijão frade e batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa	Abóbora com nabiças
Prato	Carne porco à portuguesa com salada
Dieta	Febra de porco grelhada com arroz de salsa e salada
Sobremesa	Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de legumes
Prato	Massada de peixe com couve cozida
Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve cozida
Sobremesa	Fruta / Doce

SEXTA-FEIRA

Sopa	Cenoura com nabo e couve-flor
Prato	Bife de frango estufado com arroz de couve e salada
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de couve e salada
Sobremesa	Fruta

SABADO

Sopa	Couve coração com cenoura
Prato	Solha grelhada com batatas, cenoura e feijão verde cozidos
Dieta	Solha grelhada com batatas, cenoura e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta

DOMINGO

Sopa	Creme de alface com curgete
Prato	Arroz de carnes misto com salada mista
Dieta	Carnes mistas cozidas com arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta

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

Consuma fruta.... Beba Água.... Tenha saúde

Responsável pela elaboração das ementas

A NUTRICIONISTA ESPECIALISTA

Catarina Solnado | 1229N