



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 32 : de 3 a 9 de Agosto de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Salada de atum com feijão frade, ovo (3,4), batata, cenoura e brócolos cozidos	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Strogonoff de frango com arroz branco e batatas fritas e salada de alface, tomate e couve roxa (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão-verde	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com espinafres	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas com puré de batata e couve-flor e cenoura cozidos (1,4,7)	Filetes de pescada (4) simples no forno com batata, cenoura e couve-flor cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de beterraba e pepino	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de alface, beterraba e pepino	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Bacalhau à brás (1,3,4,5,6) com salada de alface e cenoura ralada	Salmão (4) grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	Fruta da época
Sábado	Caldo-verde	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
Domingo	Primavera	Lulas estufadas (14) com batata cozida e salada de tomate e pepino	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

nês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 33 : de 10 a 16 de Agosto de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de abóbora	Cozido à portuguesa com arroz branco, couve lombarda e cenoura (1,6,12)	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, cenoura e couve lombarda)	Fruta da época
Terça Feira	Ervilhas	Massada de perca (1,4) com salada de alface e tomate	Perca grelhada com batata cozida (4) e macedónia de legumes	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Canja de galinha (1,3)	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura, cogumelos)	Pernas de frango no forno simples com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com lombardo	Filetes de pescada fritos com salada russa (1,3,4,7)	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozido	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Vitela estufada com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)	Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Favas	Jardineira de lulas (14) e salada de pepino	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Domingo	Juliana	Carne de porco guisada com arroz de lombardo e salada de alface	Bifes de frango grelhados com massa farfalle (1,3) e couve coração cozida	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijá 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 34 : de 17 a 23 de Agosto de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alho francês	Meia desfeita de bacalhau (3,4) e feijão-verde cozido	Bacalhau (4) cozido com batata, e feijão-verde cozido	Fruta da época
Terça Feira	Caldo-verde	Rolo de carne no forno com massa farfalle e salada de alface, tomate e rabanetes (1,6,12)	Frango cozido com massa farfalle (1) e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de couve-flor	Pescada no forno com limão com batata assada e brócolos e cenoura cozidos	Pescada (4) cozida com batata e brócolos e cenoura cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão	Perna de peru no forno com alecrim, massa macarrão (1) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com massa macarrão (1) e couve lombarda cozida	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Agrião	Arroz de peixe (pescada e abrótea) e salada de alface e cenoura	Abrótea cozida (4) com batata cozida e couves de bruxelas	Fruta da época
Sábado	Legumes	Isclas à portuguesa com batata e salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1,3) e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Alface	Carapauzinhos (1,3,4) fritos com arroz de tomate e salada de alface	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 35 : de 24 a 30 de Agosto de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Pá de porco no forno com arroz de coentros e salada de tomate, cenoura e pepino	Frango corado com arroz de coentros e macedónia de legumes	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (raia, abrótea e redfish) e salada de alface e pepino (4)	Redfish cozido com batata cozida (4) e couve-flor cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Empadão de vitela (arroz) e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e couve coração cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com nabiça	Paloco espiritual (1,4,7) e salada de alface e beterraba	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	Pudim (1,3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Macedónia	Frango estufado com massa fusilli tricolor (1) e curgete e cenoura salteados	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor (1) e curgete e cenoura salteados	Fruta da época
Sábado	Caldo-verde	Pota à lagareiro com migas de couve e broa (1) salada de alface	Perca (4) grelhada com batata cozida e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Juliana	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface	Bife de peru grelhado com massa macarrão (1,3) e brócolos cozidos	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

ês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas