



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 40 : de 29 de Setembro a 5 de Outubro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Espinafres	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)	Pescada cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, milho e pepino (1,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Legumes	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde (4)	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Frango assado com batata frita e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Frango assado (simples) com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (1)	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com lombardo	Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate, cenoura e pepino (3,4)	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Coelho guisado com esparguete e salada de alface (1,3)	Frango cozido com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 41 : de 6 a 12 de Outubro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e pepino (3)	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, cenoura e couve cozida)	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Filete de pescada no forno com batata assada, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Filetes no forno simples com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora com couve-flor	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface e tomate (1,3)	Bife de frango grelhado com macarrão e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Agrião	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e feijão-verde (3,4)	Redfish cozido com batata e macedónia de legumes (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Macedónia	Carne de porco assada com alecrim, arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
Sábado	Lombardo	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Domingo	Alface	Roti de peru no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru simples no forno massa fusilli e salada de tomate (1,3)	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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 42 : de 13 a 19 de Outubro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Bacalhau cozido com grão-de-bico, ovo, batata e brócolos (3,4)	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de curgete	Carne de vaca guisada com cenoura e massa esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (1)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Feijoada de choco com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba (14)	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Coxas de frango no forno com massa penne e salada de alface e tomate (1)	Coxas de frango no forno simples com massa penne e salada de alface e tomate (1)	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão	Medalhões de pescada estufados com batata, brócolos e cenoura cozida (4)	Medalhões de pescada estufados simples com batata e brócolos e cenoura cozida (4)	Fruta da época
Sábado	Abóbora com massinhas (1,3)	Carne de porco à Portuguesa e salada de alface e pimentos (5,6)	Febras grelhadas com massa fusilli e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Nabiças	Arroz de Polvo com salada de alface e tomate (14)	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve coração cozida (4)	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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 43 : de 20 a 26 de Outubro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Jardineira de frango e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate (1,3,4,5,6) e salada de alface, milho e cenoura	Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Cenoura com lombardo	Pá de porco estufada com massa esparguete e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (3)	Carne de vaca estufada simples com massa esparguete e couve-flor cozida (3)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Empadão de atum com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4,7)	Perca grelhada com batata e couve portuguesa cozida (4)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Alho francês	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada de tomate (1,3,7)	Bife de peru grelhado arroz branco e feijão-verde cozido	Fruta da época
Sábado	Peixe	Redfish no forno com batata assada e salada de alface (4)	Redfish simples no forno com batata cozida e salada de alface (4)	Fruta da época
Domingo	Legumes	Feijoada à transmontana (1,3,6,7,8,12)	Pernas de frango grelhadas com arroz branco e lombardo cozido	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijas 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 44 : de 27 de Outubro a 2 de Novembro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve-flor	Frango estufado com massa esparguete e salada de alface e milho (1)	Hamburguer de vaca com massa esparguete (1) e salada de alface e milho	Fruta da época
Terça Feira	Feijão com lombardo	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e feijão-verde (4)	Pescada cozida (4) com batata cozida e feijão-verde cozido	Fruta da época
Quarta Feira	Cenoura com brócolos	Tirinhas de porco estufadas com arroz de lombardo e cenoura com salada de tomate e pepino	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, milho e cenoura	Fruta da época
Quinta Feira	Alface	Bacalhau à Brás e salada de alface e cenoura ralada (3,4)	Bacalhau cozido com batata, grão e brócolos cozidos (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Arroz de pato e salada de alface, milho e cenoura	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura (1,3,6)	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate (4)	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha (1,3)	Peru assado com laranja com massa fusilli e macedónia de legumes (1,3)	Perna de peru cozida com massa fusilli e macedónia de legumes (1,3)	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