



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 41 : de 5 a 11 de Outubro de 2026

	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	Peixe à Brás (pescada) com salada de alface, cenoura e milho (1,3,4,6,7)	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora com couve-flor	Massa guisada de frango e grão-de-bico e salada de alface e tomate (1)	Bife de frango grelhado com massa 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)	Abrótea cozida 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 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 42 : de 12 a 18 de Outubro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Caldeirada de peixe (abrótea e raia) e salada de tomate, cenoura e pepino	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 arroz branco e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Coxas de frango no forno com batatinha assada e brócolos cozidos	Coxas de frango no forno simples com batata cozida e brócolos cozidos	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão	Macarronada de salmão com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (4)	Pescada estufada simples com massa penne e salada de alface, cenoura e tomate (4)	Fruta da época
Sábado	Abóbora com massinhas (1,3)	Bifinhos de porco com cogumelos e puré de batata (1,6,7)	Febras grelhadas com batata cozida e salada de alface	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 19 a 25 de Outubro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Pá de porco estufada com cenoura, arroz de ervilhas e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couve-flor cozida	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Perca grelhada com batata e couve portuguesa cozida (4)	Perca grelhada com batata e couve portuguesa cozida (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Cenoura com lombardo	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
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Massada de peixe (abrótea e pescada) com coentros e salada de alface, milho e cenoura (4)	Massada de abrótea e pescada simples e cenoura cozida (4)	Leite creme (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Alho francês	Jardineira de frango e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate	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 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 44 : de 26 de Outubro a 1 de Novembro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve-flor	Isclas de porco à portuguesa com batata cozida e salada de tomate e pepino (5,6)	Tirinhas de frango estufadas simples com batata cozida e cenoura	Fruta da época
Terça Feira	Cenoura com brócolos	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão (1,3,4,5,6) e salada de alface, milho e cenoura	Filetes no forno simples com batata, feijão verde e cenoura cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com lombardo	Frango estufado com couscous e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Bife de frango grelhado com couscous e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Alface	Meia desfeita de paloco (paloco, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura) (3,4)	Bacalhau cozido com batata, grão e brócolos cozidos (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Arroz de aves e salada de alface, pepino e couve-roxa	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e couve-roxa	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. Tremeços 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