



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 23 : de 1 a 7 de Junho de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco e salada de alface, milho e pepino	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, milho e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Grão com espinafres	Filetes de pescada no forno com batata cozida e feijão-verde e cenoura cozidos (4)	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida, feijão-verde e cenoura (4)	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Arroz à valenciana (2,14) com salada de alface e tomate	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Atum (4) com feijão frade, ovo (3), batata, brócolos e cenoura cozida	Salmão (4) grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Frango assado com courgette salteada e massa fusilli (1) e salada de alface, tomate e couve roxa	Frango corado no forno com massa fusilli (1) e salada de alface, tomate e couve roxa	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) assados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1)	Perna de peru no forno com batatinha assada e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples no forno com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época

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

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 24 : de 8 a 14 de Junho de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com coentros	Massada de peixe (pescada, abrótea) com salada de alface, pepino e tomate (1,4)	Peixe escamudo (4) estufado simples com batata cozida e salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Macedónia de legumes	Febras de cebolada com arroz de legumes e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com couve	Redfish no forno (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Redfish no forno simples (4) com batata, feijão-verde e cenoura cozida	Fruta da época
Quinta Feira	Alho francês	Almondegas estufadas em molho de tomate, massa penne e salada de alface, milho e cenoura (1,13)	Hamburguer de vaca grelhado com massa penne (1) e salada de alface e cenoura	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com arroz de tomate e salada de cenoura e pepino	Bacalhau (4) cozido com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Sábado	Caldo verde (1,6)	Coelho à caçador com puré de batata e salada de alface e tomate (6,7)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Nabiças	Sardinhas assadas com batata cozida e salada de pimentos (4)	Solha grelhada (4) com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 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 25 : de 15 a 21 de Junho de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Grelos	Arroz de polvo (14) com salada de alface e tomate	Perca grelhada (4) com batata cozida e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão (1) e salada de alface e pepino	Carne de vaca cozida com macarrão (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Meia desfeita de paloco (3,4)	Abrótea cozida (4) com batata e feijão-verde	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados	Pernas de frango simples com arroz de cenoura e legumes salteados	Pudim (3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Lombardo	Caldeirada de peixe (raia, cação e abrótea) com salada de tomate e pepino (4)	Pescada cozida (4) com batata cozida e brócolos cozidos	Fruta da época
Sábado	Tomate	Favas guisadas com chouriço (1,6,12) e salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Fruta da época
Domingo	Puré de cenoura	Peixe-espada (4) no forno com limão, batata assada e feijão-verde	Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 26 : de 22 a 28 de Junho de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Ervilhas com ovos escalfados (3) e salada de alface e cenoura ralada	Hamburguer de aves grelhado com massa macarrão e salada de alface e cenoura ralada	Fruta da época
Terça Feira	Grão	Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino	Filetes de pescada no forno simples (4) com batata cozida e salada de tomate, cenoura e pepino	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Tirinhas de porco estufadas com massa esparguete (1) e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1) e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de alho francês	Pescada à Gomes de Sá (3,4) e salada de alface e cenoura ralada	Pescada (4) cozida com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos	Arroz Doce (1,3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Agrião	Arroz de aves (peru/frango) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Sábado	Feijão-verde	Bacalhau com natas (1,4,6,7,8) e salada de alface e tomate	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	Fruta da época
Domingo	Juliana	Borrego estufado com puré de batata (1,3,7) e salada de alface	Frango cozido com batata cozida e salada de alface	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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 27 : de 29 de Junho a 5 de Julho de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Caldo-verde (1,6,7,12)	Roti de peru com alecrim, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e cenoura raladas (1,3,4,5,6)	Salmão (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Quarta Feira	Abóbora com feijão-verde	Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Pescada estufada com tomate e delícias do mar com batata (1,2,3,4,6) e salada de tomate e pepino	Pescada (4) cozida com batata cozida e macedónia de legumes	Pudim (1,7) Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com nabiças	Frango assado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Frango corado no forno com massa penne (1) e salada de couve roxa e cenoura	Fruta da época
Sábado	Agrião	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Domingo	Juliana	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas e salada de couve roxa e cenoura	Perna de peru simples no forno com arroz de ervilhas e salada de alface	Fruta da época

ALERGÉNIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 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

1

2