# Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

### Semana 45 : de 2 a 8 de Novembro de 2026

| | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda Feira** | Agrião | Massada de peixe (1,4) com salada de alface, pepino e beterraba | Massada de peixe simples e feijão-verde cozido (1,4) | Fruta da época |
| **Terça Feira** | Puré de abóbora | Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate (1) | Carne de vaca cozida com massa macarrão e salada de alface e tomate (1) | Fruta da época |
| **Quarta Feira** | Feijão | Empadão de pescada (puré de batata) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (1,4,7,8) | Filetes de pescada simples (4) com batata e macedónia de legumes | Fruta da época |
| **Quinta Feira** | Feijão-verde | Coelho guisado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino (12) | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino | Pudim (1,3,7)/ Fruta da época |
| **Sexta Feira** | Espinafres | Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (4) | Solha grelhada (4) com batata e brócolos cozidos | Fruta da época |
| **Sábado** | Juliana | Bife de peru grelhado com arroz e salada de tomate e pepino | Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate e pepino | Fruta da época |
| **Domingo** | Tomate | Carapaus assados com batata cozida e salada de tomate (1,3,4,5,6) | Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate (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 politica 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 46 : de 9 a 15 de Novembro de 2026

| | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda Feira** | Alho francês | Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e courgete, cenoura e pimentos salteados | Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas | Fruta da época |
| **Terça Feira** | Nabiças | Paloco com natas (1,3,4,6,7) e salada de alface e cenoura | Pescada cozida (4) com batata e couve portuguesa cozida | Maçã assada / Fruta da época |
| **Quarta Feira** | Ervilhas | Perna de peru no forno com massa penne (1) e salada de alface e tomate | Perna de peru assada simples com massa penne (1) e salada de alface e tomate | Fruta da época |
| **Quinta Feira** | Abóbora com couve | Filetes de pescada fritos (1,3,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface e pepino | Filetes de pescada simples com batata cozida (4) brócolos e cenoura cozidos | Gelatina vegetal (12) / Fruta da época |
| **Sexta Feira** | Puré de cenoura | Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface e pepino (1) | Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e pepino (1) | Fruta da época |
| **Sábado** | Favas | Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), cenoura e curgete salteados | Solha no forno simples com limão, com batata e macedónia de legumes (4) | Fruta da época |
| **Domingo** | Caldo-verde (6,7) | Favas guisadas com entrecosto e salada de alface | Febras grelhadas com arroz branco e macedónia de legumes | 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 politica 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 47 : de 16 a 22 de Novembro de 2026

| | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda Feira** | Juliana | Esparguete à bolonhesa de atum e salada de tomate, cenoura e pepino (1,4) | Massinha de pescada simples e cenoura cozida (1,4) | Fruta da época |
| **Terça Feira** | Grão com nabiças | Ovos escalfados com ervilhas e salada de alface e cenoura (3) | Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura | Leite creme (3,7) / Fruta da época |
| **Quarta Feira** | Puré de courgette | Paloco à Brás e salada de alface, rabanetes e pepino (1,3,4) | Abrótea cozida com batata e couve-flor (4) | Fruta da época |
| **Quinta Feira** | Espinafres | Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas, milho e cenoura e salada de alface e beterraba | Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura | Maçã assada / Fruta da época |
| **Sexta Feira** | Alface | Jardineira de lulas (14) e salada de alface e couve-roxa | Perca grelhada (4) com batata e feijão verde cozido | Fruta da época |
| **Sábado** | Legumes | Frango guisado com cenoura e ervilhas e massa penne (1) com salada de tomate | Hamburguer de aves grelhado com massa penne (1) e salada de tomate | Fruta da época |
| **Domingo** | Peixe (1,4,9) | Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e grelos cozidos | Peixe-espada grelhado (4) com batata cozida e grelos 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.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à politica 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 48 : de 23 a 29 de Novembro de 2026

| | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda Feira** | Puré de alho-francês | Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface e pepino (1,7,10) | Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino | Fruta da época |
| **Terça Feira** | Espinafres | Macarronada de salmão (1,4) e salada de alface, beterraba e cenoura | Salmão (4) grelhado com batata cozida e cenoura cozida | Fruta da época |
| **Quarta Feira** | Agrião | Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda cozida (6,12) | Cozido simples (carne de vaca com arroz branco, cenoura e couve-lombarda) | Fruta da época |
| **Quinta Feira** | Couve lombarda | Filetes de pescada no forno com puré de batata, cenoura e couve-flor cozidos (4,7) | Filetes de pescada simples (4) com batata e cenoura e couve-flor cozidos | Arroz doce (3,7) / Fruta da época |
| **Sexta Feira** | Canja de galinha | Frango estufado com massa fusilli tricolor (1) com salada de alface e tomate | Frango cozido com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (3) | Fruta da época |
| **Sábado** | Brócolos e couve-flor | Tentáculos de pota à lagareiro (14) com batata e brócolos | Maruca cozida (4) com batata, cenoura e brócolos cozidos | Fruta da época |
| **Domingo** | Feijão | Costeletas de porco grelhadas com arroz branco, batata frita e salada de alface (5,6) | Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface | 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 politica de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

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