



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 49 : de 1 a 7 de Dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Maruca cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos cozidos (3,4)	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Abóbora com brócolos	Costoletas de porco estufadas com arroz primavera e salada de alface e tomate	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com lombardo	Filetes de pescada no forno com batata assada e couve-flor cozida (4)	Filetes de pescada no forno simples com batata e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Legumes	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de alface e beterraba (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de couve-flor	Massada de peixe com salada de alface e cenoura ralada (1,4)	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Nabiça	Borrego assado no forno com batatinha assada e salada de alface e cenoura ralada	Carne de vaca cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	Fruta da época
Domingo	Puré de ervilhas	Feijoada de chocos com salada de alface (14)	Salmão grelhado 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 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 50 : de 8 a 14 de Dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Espinafres	Rolo de carne recheado (1,3,7) com arroz branco e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozida (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiça	Bifes de peru grelhados com massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de abóbora	Cação frito com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino (1,3,4)	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)	Gelatina vegetal (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Juliana	Frango assado com puré de batata (1,3,7,8) e salada de alface e beterraba	Frango cozido com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Sábado	Alface	Peixe-espada no forno com limão com batata e feijão verde cozido (4)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Domingo	Puré de favas	Arroz de coelho e salada de alface	Hamburguer de vaca 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 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 51 : de 15 a 21 de Dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura) e salada de alface	Perca simples no forno com batata cozida e salada de alface e pepino (4)	Fruta da época
Terça Feira	Feijão	Carne de vaca estufada com massa farfalle e salada de alface, beterraba e cenoura raladas (1)	Carne de vaca cozida com massa farfalle e feijão-verde	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Feijoada de lulas (14) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Pescada cozida com batata cozida (4) e salada de alface, tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com lombardo	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor e salada de alface, pepino e rabanetes (1)	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor e cenoura e couve-flor cozidas (1)	Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Redfish no forno com batata assada e feijão-verde cozido (4)	Redfish grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Sábado	Juliana	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e cenoura (5,6)	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, nabo, cenoura e couve lombarda)	Fruta da época
Domingo	Espinafres	Abrótea estufada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	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 52 : de 22 a 28 de Dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Cenoura com brócolos	Lombo de porco no forno com arroz colorido e salada de alface e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Terça Feira	Feijão-verde	Pescada estufada com ervilhas, batata, cenoura e couve-flor cozida (3,4)	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Creme de abóbora e batata-doce	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida (4)	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa cozida (4)	Arroz doce (1,3,7) / Fruta da época
Quinta Feira	Couve	Perna de peru no forno com batatinhas assadas e salada de alface e tomate	Perna de peru no forno simples com batatinhas e salada de alface e tomate	Bolo Rei (1,3,5,7,8,11) / Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas com salada de alface e rabanetes	Frango assado simples com arroz de cenoura com salada de alface e rabanetes	Fruta da época
Sábado	Creme de couve-flor	Dourada grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Dourada grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde (12)	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa penne e salada de alface e milho (1,13)	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	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 1 : de 29 de Dezembro de 2025 a 4 de Janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de abóbora	Filetes de pescada fritos com salada russa (1,3,4)	Salmão grelhado (4) com batata e salada russa	Fruta da época
Terça Feira	Feijão	Arroz de aves e salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta Feira	Caldo verde (12)	Chanfana de cabrito com salada de alface e tomate	Cabrito estufado simples com batata cozida e couve cozida	Pudim (1,3,7)/ Fruta da época
Quinta Feira	Sopa de peixe (2,4,9,12)	Pota à Lagareiro com batata a murro e grelos salteados (14)	Solha grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Carne de porco estufada com alho francês e massa fusilli (1) com salada de alface, pepino e beterraba	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli (1) e salada de alface e pepino	Fruta da época
Sábado	Puré de favas	Caldeirada de peixe (raia,cação,maruca) com salada de tomate (4)	Pescada (4) cozida com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época
Domingo	Juliana	Frango guisado com massa esparguete (1,3) e salada de alface e beterraba	Frango estufado simples com massa esparguete (1,3) e brócolos cozidos	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