



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 14 : de 30 de Março a 5 de Abril de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Terça Feira	Grão com nabiças	Rolo de carne com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)	Carne de vaca cozida com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de abóbora	Filetes de pescada no forno com batata assada e couve-flor e cenoura cozidas (4)	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura cozidas (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Brócolos e couve-flor	Frango de caril com arroz de branco e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (1,7,10,12)	Bife de frango grelhado com arroz de branco e legumes salteados	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Peixe (1,2,4)	Bacalhau espiritual e salada de alface, pepino e cenoura (4)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Sábado	Couve	Massada de peixe e salada de alface e tomate (4)	Abrótea cozida com batata e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Caldo verde	Cabrito no forno com batatinha assada e salada de alface e tomate	Perna de peru no forno simples com batata cozida e salada de alface e tomate	Arroz doce (3,7) / 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 15 : de 6 a 12 de Abril de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Grelos	Febras de cebolada com arroz branco e salada de alface e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida	Fruta da época
Terça Feira	Alho francês	Jardineira de lulas e salada de alface, tomate e rabanetes (14)	Solha grelhada com batata, cenoura e couve flor cozida (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Grão	Arroz de pato e salada de alface, pepino e tomate (6,7,12)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Juliana	Filetes de pescada fritos com salada russa (4)	Pescada cozida com batata cozida e macedónia de legumes (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Creme de cenoura	Frango assado no forno com massa farfalle e salada de tomate e pepino (1)	Frango assado simples com massa farfalle e salada de tomate e pepino (1)	Fruta da época
Sábado	Tomate	Solha no forno com puré de batata e salada de alface e cenoura (1,3,4,7)	Solha grelhada com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Coelho guisado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Peito de frango grelhado com esparguete, cenoura e feijão verde cozido (1)	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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 16 : de 13 a 19 de Abril de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Medalhões de pescada no forno com limão, puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba (1,4,7)	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida e salada de alface, pepino e beterraba (4)	Fruta da época
Terça Feira	Creme de ervilhas	Carne de vaca estufada com massa penne e salada de alface, pepino e milho (1)	Carne de vaca estufada simples com massa penne e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão-verde	Meia desfeita de paloco (paloco, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura) (3,4)	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Agrião	Frango estufado com arroz de feijão (1,3) e salada de alface e couve roxa	Frango cozido com arroz branco (1,3) e salada de alface e couve roxa	Leite creme (3,7) /Fruta da época
Sexta Feira	Feijão-verde e cenoura	Caldeirada de peixe (abrótea, raia e cação) (4) e salada de alface, beterraba e cenoura	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Favas	Dobrada com arroz branco e salada de alface (1,3,6)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface	Fruta da época
Domingo	Alface	Tintureira de coentrada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)	Salmão grelhado com batata cozida e couve (4)	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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 17 : de 20 a 26 de Abril de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Pá de porco estufada com arroz de lentilhas e salada de alface e tomate (1,3,12)	Peru estufado simples com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
Terça Feira	Nabiças	Pescada de cebolada com batatinha e feijão-verde cozido (4)	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Espinafres	Almondegas com molho de tomate e massa esparguete e salada de tomate e couve roxa (1,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete e feijão verde cozido (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Arroz de polvo (14) com salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)	Gelatina (12)/ Fruta da época
Sexta Feira	Canja de galinha (1,3)	Coxas de frango no forno com massa macarrão e salada de alface e beterraba (1,3)	Coxas de frango no forno simples com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Sábado	Alface	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1,3,4,5,6)	Maruca cozida com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Domingo	Favas	Costeletas de porco grelhadas com batata frita e salada de alface e tomate (5,6)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba (1,3)	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 18 : de 27 de Abril a 3 de Maio de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Alface	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6) e salada de tomate e rabanetes	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Lombo de porco no forno com arroz de legumes e salada e alface, pepino e beterraba	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino (1)	Fruta da época
Quarta Feira	Feijão com couve portuguesa	Massada de salmão e salada de alface, pepino e milho (1,4)	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época
Quinta Feira	Macedónia de legumes	Mão de vaca com grão, arroz branco e salada de alface e pepino (6,7,12)	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e beterraba	Pudim (1,3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Couve-flor	Perca (4) grelhada com puré de batata (1,3,7) e macedónia de legumes	Perca (4) grelhada com batata cozida e macedónia de legumes	Fruta da época
Sábado	Alho francês	Frango corado com oregãos e massa esparguete (1,3) com salada de alface e beterraba	Frango assado simples com massa esparguete (1,3) e salada de alface e beterraba	Fruta da época
Domingo	Juliana	Caldeirada de lulas (4,14) com salada de alface	Bacalhau cozido (4) com batata cozida e brócolos	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