



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 36 : de 31 de agosto a 6 de setembro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Juliana	Febras grelhadas com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate (1,3,4) e salada de alface e rabanetes	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida (4)	Pera cozida / Fruta da época
Quarta Feira	Nabiças	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor (1) e salada de alface e beterraba ralada	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface e beterraba ralada (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Abóbora com couve	Bacalhau assado com batata a murro e feijão-verde cozido (4)	Perca grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão	Carne de vaca estufada com grão e massa macarrão (1) com salada de alface, pepino e milho	Hamburguer de vaca grelhado com massa macarrão (1) e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Sábado	Legumes	Arroz de lulas com salada de tomate e pepino (14)	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época
Domingo	Tomate	Jardineira de frango e salada de alface	Bife de frango grelhado com esparguete (1) 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 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 37 : de 7 a 13 de setembro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Caldo-verde (1,6)	Perna de peru assada com puré de batata e salada de alface e e beterraba ralada (1,6,7)	Perna de peru assada simples com massa esparguete e salada de alface e beterraba ralada (1)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	Massada de peixe (1,4) e salada de alface e tomate	Abrótea cozida (4) com batata cozida e brócolos	Fruta da época
Quarta Feira	Grão	Ovos escalfados com ervilhas e salada de tomate e pepino (3)	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e cenoura com salada de tomate e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e couve-flor (4)	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e couve-flor (4)	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de abóbora	Pá de porco no forno com arroz de legumes e salada de alface, tomate e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve lombarda cozida	Fruta da época
Sábado	Juliana	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Domingo	Canja de galinha com massinhas (1,3)	Coelho guisado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 38 : de 14 a 20 de setembro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão-verde	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino (14)	Redfish assado simples com batata cozida e couves de bruxelas (4)	Fruta da época
Terça Feira	Macedónia	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface, milho e cenoura (1)	Frango estufado simples com massa fusilli (1) e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata) com brócolos cozidos (3,4)	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de cenoura	Febras de cebolada com arroz de grelos e salada de alface e tomate	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Ervilhas	Perca assada no forno com batata assada e legumes salteados (4)	Perca no forno simples com batata e cenoura cozidas e legumes salteados (4)	Fruta da época
Sábado	Puré de brócolos com hortelã	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata, cenoura e couve lombarda	Fruta da época
Domingo	Peixe	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 39 : de 21 a 27 de setembro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de couve-flor	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate (7)	Bife de peru grelhado com arroz branco e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Bacalhau espiritual (com puré de batata e cenoura) (1,4,7) com salada de alface e cenoura	Abrótea cozida com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos (4)	Mousse de chocolate (7) / Fruta da época
Quarta Feira	Alface	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Grão com nabiça	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata e ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos) (4)	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Grelós	Rancho de carne (1) e couve lombarda cozida e cenoura	Carne de vaca cozida com massa macarrão e couve lombarda cozida (1)	Fruta da época
Sábado	Favas	Carapaus fritos com açorda e salada de tomate (1,3,4)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate (4)	Fruta da época
Domingo	Legumes	Vitela estufada com esparguete (1) e salada de alface	Vitela estufada simples com esparguete (1) 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

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 40 : de 28 de setembro a 4 de Outubro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Espinafres	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)	Pescada cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida (4)	Fruta da época
Terça Feira	Puré de alho francês	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, milho e pepino (1,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Legumes	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde (4)	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Cenoura com brócolos	Frango assado com batata frita e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Frango assado (simples) com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (1)	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão com lombardo	Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate, cenoura e pepino (3,4)	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Coelho guisado com esparguete e salada de alface (1,3)	Frango cozido com massa esparguete e salada de alface (1,3)	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface (1,3,4,5,6)	Carapaus grelhados 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 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