



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 10 : de 2 a 8 de Março de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Agrião	Caldeirada de peixe (raia, cação e pescada) (4) com salada de alface	Solha grelhada (4) com batata e brócolos cozidos	Fruta da época
Terça Feira	Puré de abóbora	Vitela estufada com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Carne de vaca cozida com massa macarrão e salada de alface e tomate (1)	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Brócolos e couve-flor	Filetes de pescada no forno com batata (4) e feijão-verde e cenoura	Filetes de pescada simples (4) com batata, feijão-verde e cenoura	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão-verde	Frango assado com massa penne (1) e salada de alface, pepino e beterraba	Bife de frango grelhado com massa penne (1) e salada de alface, pepino e beterraba	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Feijão encarnado com couve	Feijoada de chocos (14) com arroz branco e salada de tomate e pepino	Abrótea cozida (4) com batata e feijão verde cozido	Fruta da época
Sábado	Juliana	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface	Febras grelhadas com arroz branco e macedónia de legumes	Fruta da época
Domingo	Tomate	Dourada grelhada com batata cozida e grelos cozidos (4)	Dourada grelhada (4) com batata, cenoura e grelos de couve 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 11 : de 9 a 15 de Março 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 cozida com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas	Fruta da época
Terça Feira	Nabiças	Bacalhau espiritual (1,4,7) e salada de alface, pepino e milho	Bacalhau cozido(4) com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
Quarta Feira	Ervilhas	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e esparregado	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor (1,3) e salada de alface e beterraba	Fruta da época
Quinta Feira	Abóbora com couve	Arroz de pato com salada de tomate e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época
Sexta Feira	Puré de cenoura	Pescada cozida (4) com batata, grão, brócolos e cenoura cozidos	Pescada cozida (4) com batata, brócolos e cenoura cozidos	Fruta da época
Sábado	Favas	Massada de peixe (1,3,4) com salada de alface e tomate	Abrótea cozida com batata (4) e macedónia de legumes	Fruta da época
Domingo	Caldo-verde (6,7)	Roti de peru no forno massa fusilli e salada de alface (1,3)	Roti de peru simples no forno massa fusilli e salada de alface (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 12 : de 16 a 22 de Março de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de courgette	Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7), salada de alface, pepino e beterraba	Solha grelhada (4) com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época
Terça Feira	Juliana	Carne de vaca guisada com massa esparguete (1,3) e salada de alface, beterraba e cenoura	Frango cozido com massa esparguete (1,3) e salada de alface e cenoura	Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiças	Filetes de pescada fritos (1,3,4,5,6) com arroz de tomate e salada de alface e pepino	Filetes de pescada (4) no forno com batata cozida e salada de alface e pepino	Fruta da época
Quinta Feira	Espinafres	Frango estufado com ervilhas e pimentos com massa farfalle e salada de tomate e cenoura (1)	Bifes de frango grelhados com massa farfalle e salada de tomate e cenoura (1)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Alface	Redfish estufado (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos	Redfish cozido (4) com batata e brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
Sábado	Legumes	Arroz de coelho com salada de tomate e pepino	Arroz de coelho simples com salada de tomate e pepino	Fruta da época
Domingo	Peixe (1,4,9)	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.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 13 : de 23 a 29 de Março de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Bifanas de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e milho	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino	Fruta da época
Terça Feira	Couve	Escamudo estufado com batata e macedónia de legumes (4)	Abrótea cozida com batata cozida e macedónia de legumes (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Caldo verde (1,6)	Ovos escalfados com ervilhas e salada de alface e tomate (3)	Carne de vaca cozida com massa esparguete e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quinta Feira	Grão	Strogonoff de peru com arroz branco com salada de alface e tomate (1,7,10)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Gelatina (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Puré de alho-francês	Peixe-espada (4) no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	Peixe-espada (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	Fruta da época
Sábado	Peixe (1,2,4)	Massada de peixe (1,3,4) com salada de alface e cenoura	Salmão (4) grelhado com batata cozida e cenoura cozida	Fruta da época
Domingo	Creme de coentros	Dobrada com arroz branco e salada de alface (1,3,6)	Carne de vaca cozida com arroz branco 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.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