



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 6 : de 2 a 8 de Fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Feijão-verde	Pescada cozida com grão, batata cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Terça Feira	Legumes	Febras de cebolada com arroz de ervilhas e milho e salada de alface, tomate e rabanetes	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes	Fruta da época
Quarta Feira	Puré de couve-flor	Paloco espiritual (com cenoura) e salada de alface e beterraba (1,4,7)	Perca simples no forno (4) com batata cozida e feijão-verde	Fruta da época
Quinta Feira	Lentilhas	Almondegas com molho de tomate com arroz branco e brócolos cozidos (1,3,6,7)	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco e brócolos	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Massada de peixe e salada de alface, tomate e pepino (1,4)	Redfish cozido com batata cozida e couve-flor cozida (4)	Fruta da época
Sábado	Tomate	Bochechas de porco estufadas com puré de batata e salada de alface (1,3,7)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface (1,3,7)	Fruta da época
Domingo	Cenoura com lombardo	Caldeirada de peixe e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Abrótea cozida com batata cozida e couves-de-Bruxelas (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 7 : de 9 a 15 de Fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Nabiças	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e tomate (3)	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)	Fruta da época
Terça Feira	Abóbora com couve	Massinha de pescada e lulas e salada de alface e pepino (4,14)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
Quarta Feira	Agrião	Frango estufado com arroz salada de tomate e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de cenoura e tomate (1)	Fruta da época
Quinta Feira	Puré de ervilhas	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (4)	Maçã assada / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com lombardo	Feijoada de carne (vaca/porco) com arroz branco, cenoura e couve lombarda cozida	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozidas)	Fruta da época
Sábado	Espinafres	Lulas estufadas com puré de batata e salada de tomate (1,3,7,14)	Bacalhau cozido com batata cozida e feijão-verde(4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface (1,3)	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface (1,3)	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 8 : de 16 a 22 de Fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Macedónia de legumes	Paloco com natas com salada de alface e pepino (1,3,4,5,6,8)	Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
Terça Feira	Espinafres	 Carne de vaca estufada com puré de batata e salada de alface, beterraba e cenoura (1,3,7,14)	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Puré de alho francês	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada (4)	Filetes de pescada no forno simples simples com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada (4)	Fruta da época
Quinta Feira	Feijão com lombardo	Pá de porco estufada com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino (1)	Arroz doce (3,7) / Fruta da época
Sexta Feira	Cenoura com brócolos	Calamares no forno com arroz de lombardo e salada de alface e tomate (1,14)	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Fruta da época
Sábado	Canja de galinha (1,3)	Frango guisado com ervilhas e cenoura, massa penne e salada de alface (1)	Peito de frango cozido com massa penne e salada de alface (1)	Fruta da época
Domingo	Puré de couve-flor	Carapaus grelhados com açorda e salada de tomate e pepino (1,3,4,5,6,8)	Carapaus grelhados com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)	Fruta da época

ALERGÉNIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijá 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 9 : de 23 de Fevereiro a 1 de Março de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Segunda Feira	Puré de cenoura	Peru estufado com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Perna de peru estufada simples com massa fusilli e salada de tomate (1,3)	Fruta da época
Terça Feira	Agrião	Peixe-espada no forno com limão, batata cozida e macedónia de legumes (4)	Peixe-espada grelhado com limão, batata cozida e macedónia de legumes (4)	Maçã assada / Fruta da época
Quarta Feira	Grão com nabiças	Rolo de carne com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Fruta da época
Quinta Feira	Brócolos e couve-flor	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, milho e cenoura (1)	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, milho e cenoura (1)	Gelatina vegetal (12) / Fruta da época
Sexta Feira	Espinafres	Bacalhau assado com batata assada, brócolos e couve flor cozidos (4)	Bacalhau cozido com batata cozida, brócolos e couve-flor cozidos (4)	Fruta da época
Sábado	Peixe (1,2,4)	Pescada espiritual e salada de alface e cenoura (1,4,7,8)	Abrótea cozida com batata cozida e e feijão-verde (4)	Fruta da época
Domingo	Primavera	Lombo de porco no forno com arroz de coentros e salada de alface, milho e cenoura	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e cenoura	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