



## Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

### EMENTA APOIO DOMICILIARIO/CENTRO DE DIA

Semana 19 : de 4 a 10 de Maio de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Cenoura com brócolos	Rancho de carne (porco/peru) com lombardo e salada de alface e cenoura ralada (1)	Perna de peru estufada com massa macarrão e salada de alface e cenoura ralada (1)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Grão com nabiças	Arroz de peixe (4) com salada de alface, tomate e rabanetes	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Alho francês	Frango assado com massa esparguete (1) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)	Frango assado simples com massa esparguete (1) e couves-de-bruxelas	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de legumes	Pescada (4) no forno com limão e ervas com batata e brócolos	Pescada cozida com batata e macedónia cozida (4)	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Juliana	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Favas	Carapaus (4) fritos com açorda (1,3) e salada de tomate	Carapaus (4) grelhados com batata cozida e salada de tomate	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Espinafres	Perna de peru no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	Perna de peru simples no forno com arroz branco e salada de tomate e pepino	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 20 : de 11 a 17 de Maio de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Puré de abóbora	Atum com feijão frade, ovo, batata, brócolos e cenoura cozida (3,4)	Salmão (4) grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Espinafres	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Feijão com couve	Redfish (4) no tacho com batata cozida e salada de alface e pepino	Redfish (4) cozido com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Feijão-verde	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa fusilli com salada de cenoura e pepino	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli (1) com salada de cenoura e pepino	Maçã assada / Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Agrião	Pasteis de bacalhau (1,3,4) com salada russa e salada de alface e tomate	Perca (4) grelhada com batata e couve portuguesa cozida	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Caldo verde (1,6)	Feijoada de coelho com arroz e salada de alface e tomate	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Espinafres	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate (1,4,6,7,8)	Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura (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 21 : de 18 a 24 de Maio de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Couve-flor	Jardineira de frango e salada de alface e tomate	Bife de frango grelhado com massa penne (1) e feijão verde cozido	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Grão	Massada de peixe (1,4) e salada de alface, pepino e milho	Corvina (4) grelhada com batata cozida e salada de alface, pepino e milho	Maçã assada / Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Espinafres	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e baterraba ralada	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e baterraba ralada	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Puré de alho francês	Caldeirada de peixe (cação, tintureira, pescada) (4) com batata e salada de alface e pepino	Pescada (4) cozida com batata e feijão-verde	Gelatina (12)/ Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Alface	Bifes de peru estufados com massa penne (1) e salada de tomate e cenoura ralada	Bifes de peru grelhados com massa penne (1) e salada de tomate e cenoura	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Juliana	Jardineira de lulas (14)	Abrótea (4) cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Sopa do cozido	Cozido à Portuguesa (1,6,8,12)	Cozido simples com batata e couve lombarda	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 22 : de 25 a 31 de Maio de 2026

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
<b>Segunda Feira</b>	Abóbora com couve	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, batata e brócolos cozidos (4)	Medalhões de pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
<b>Terça Feira</b>	Puré de cenoura	Carne de vaca guisada com massa farfalle e salada de tomate, cenoura e pepino (1)	Carne de vaca cozida com massa farfalle e cenoura cozida (1)	Fruta da época
<b>Quarta Feira</b>	Nabiças	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e pepino (3,4)	Bacalhau cozido com batata cozida e couve-flor (4)	Fruta da época
<b>Quinta Feira</b>	Ervilhas	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e beterraba	Coxas de frango no forno simples com arroz de cenoura e salada de cenoura e beterraba	Leite creme (3,7) / Fruta da época
<b>Sexta Feira</b>	Lombardo	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de tomate e pepino (3,4)	Perca grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas (4)	Fruta da época
<b>Sábado</b>	Espinafres	Pá de porco estufada com arroz de coentros e salada de alface	Frango cozido com arroz de coentros e salada de alface	Fruta da época
<b>Domingo</b>	Camponesa	Pargo no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (4)	Pargo simples no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (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.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