

Fev/Mar
2026

Ementa Semanal

Semana 09	SAD/ Centro de Dia/ Funcionários		
Dia	Refeição	Descrição	
23 Segunda	Almoço	Sopa	Repolho
		Geral	Empadão de atum salada de alface
		Dieta	Atum em água + batata cozida + salada de alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
24 Terça	Almoço	Sopa	Espinafres
		Geral	Carne de peru gratinada + massa fusilli + salada de couve roxa e cenoura ralada
		Dieta	Bife de peru grelhado + massa fusilli + salada de couve roxa e cenoura ralada
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
25 Quarta	Almoço	Sopa	Courgette e brócolos
		Geral	Potas estufadas + arroz branco + salada de tomate
		Dieta	Pescada cozida + arroz branco + salada de tomate
		Sobremesa	Gelatina
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
26 Quinta	Almoço	Sopa	Feijão-frade
		Geral	Rojões de porco + batata cozida + couve e cenoura cozida
		Dieta	Febra de porco grelhada + batata cozida + couve e cenoura cozida
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
27 Sexta	Almoço	Sopa	Creme de abóbora
		Geral	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + brócolos cozidos
		Dieta	Salmão grelhado + com cenoura, pimento e ervilhas + brócolos cozidos
		Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
28 Sábado	Almoço	Sopa	Couve-flor
		Geral	Coxas de frango assadas + massa de esparguete + repolho e cenoura cozida
		Dieta	Coxas de frango cozidas + massa de esparguete + repolho e cenoura cozida
		Sobremesa	Banana
01 Domingo	Almoço	Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, batata, feijão verde)
		Geral	Feijoada de Chocos + salada de alface
		Dieta	Abrótea cozida + batata cozida + salada de alface
		Sobremesa	Pera

*Pequeno-almoço para o centro de dia: Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter courgette); Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
No caso de haver idosos que não gostem da refeição estabelecida nos lanches, poderá ser fornecido outro lanche em sua substituição igual a outro dia da semana.
Sempre que é oferecida uma sobremesa doce, é igualmente oferecida fruta da época fresca.
Diretora Técnica: Susana Amaral