

Dezembro
2025

Ementa Semanal

Semana 50		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
08 Segunda  Imaculada Conceição	Almoço	Sopa	Espinafres
		Geral	Costeleta de porco grelhada + feijão preto + salada de alface (em alternativa ao feijão preto será fornecido arroz branco)
		Dieta	Costeleta de porco grelhada + arroz branco + salada de alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia		
09 Terça	Almoço	Sopa	Peixe (pescada, ovo)
		Geral	Filetes de pescada no forno c/ salada russa + salada de pepino e beterraba ralada
		Dieta	Filetes de pescada no forno c/ salada russa + salada de pepino e beterraba ralada
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
10 Quarta	Almoço	Sopa	Brócolos e grão-de-bico
		Geral	Coxas de frango assadas c/ molho de alho e limão + arroz de legumes (feijão verde, cenoura) + salada de tomate
		Dieta	Coxas de frango cozidas + massa esparguete c/cenoura + salada de tomate
		Sobremesa	Kiwi
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
11 Quinta	Almoço	Sopa	Alho francês
		Geral	Massada de Chocos + couve-flor cozida
		Dieta	Abrótea cozida c/ arroz de legumes (feijão-verde, cenoura) + couve-flor cozida
		Sobremesa	Arroz Doce
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
12 Sexta	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
		Geral	Alheira grelhada + batata frita + couve de bruxelas
		Dieta	Bife de frango grelhado + batata cozida + couve de bruxelas
		Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
13 Sábado	Almoço	Sopa	Abóbora e repolho
		Geral	Feijoada de potas + brócolos cozidos
		Dieta	Pescada cozida + ovo cozido + batata cozida + brócolos cozidos
		Sobremesa	Tangerinas
14 Domingo	Almoço	Sopa	Feijão frade
		Geral	Vitela estufada + arroz de cenoura + salada e couve roxa e cenoura ralada
		Dieta	Bife de peru grelhado + arroz de cenoura + salada e couve roxa e cenoura ralada
		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