

OUT/NOV
2025

Ementa Semanal

Semana 44		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
27 Segunda	Almoço	Sopa	Nabiças
		Geral	Rojões de porco + batata cozida + salada de alface e tomate
		Dieta	Costeleta de porco grelhada + batata cozida + salada de alface e tomate
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
28 Terça	Almoço	Sopa	Agrião
		Geral	Dourada grelhada + migas (feijão frade e couve) + couve-flor cozida
		Dieta	Igual à geral (Em alternativa às migas será fornecido arroz branco)
		Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
29 Quarta	Almoço	Sopa	Creme de nabo
		Geral	Coxas de frango assadas com molho de alho e limão + massa fusilli + repolho cozido
		Dieta	Coxas de frango cozidas + massa fusilli + repolho cozido
		Sobremesa	Tangerina
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
30 Quinta	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Bacalhau no forno + batata cozida + salada de alface
		Dieta	Bacalhau cozido + batata cozida + salada de alface
		Sobremesa	Gelatina
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
31 Sexta	Almoço	Sopa	Abróbora e alho francês
		Geral	Bifinhos de porco c/ natas e cogumelos + massa esparguete + salada de alface e cenoura ralada
		Dieta	Bife de porco grelhado + massa esparguete + salada de alface e cenoura ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
01 Sábado Dia de Todos os Santos	Almoço	Sopa	Couve-galega
		Geral	Pescada em cebolada + arroz primavera + couve portuguesa cozida
		Dieta	Pescada cozida + arroz branco + couve portuguesa cozida
		Sobremesa	Maçã
02 Domingo	Almoço	Sopa	Cebola
		Geral	Empadão de frango + salada de tomate e pepino
		Dieta	Frango cozido + puré de batata + salada de tomate e pepino
		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