

**Fevereiro
2026**

Ementa Semanal

Semana 08		SAD/ Centro de Dia/ Funcionários	
Dia	Refeição	Descrição	
16 Segunda	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
		Geral	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo + arroz de legumes + salada de alface
		Dieta	Pescada cozida + arroz de legumes + salada de alface
		Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
17 Terça 	Almoço	Sopa	Espinafres
		Geral	Jardineira de porco (batatas, carne porco, chouriço, ervilhas, cenoura)
		Dieta	Costeleta de porco grelhada + batata cozida + repolho cozido
		Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde para o Centro de Dia		
18 Quarta	Almoço	Sopa	Peixe (pescada, ovo)
		Geral	Dourada grelhada + arroz de pimento + salada de couve roxa e alface
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	SAD/Centro de Dia: Maçã Funcionários: Pera assada sem açúcar
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota	
19 Quinta	Almoço	Sopa	Couve-lombarda
		Geral	Frango de churrasco + massa de esparguete e cenoura + salada de alface
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	SAD/Centro de Dia: Pera assada sem açúcar Funcionários: Banana
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo	
20 Sexta	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Solha frita + arroz de legumes (cenoura, repolho) + brócolos cozidos
		Dieta	Solha cozida + arroz de legumes (cenoura, repolho) + brócolos cozidos
		Sobremesa	Tangerina
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre	
21 Sábado	Almoço	Sopa	Cenoura e alho francês
		Geral	Bife de peru grelhado + batata cozida + salada de beterraba e cenoura ralada
		Dieta	Igual à geral
		Sobremesa	Banana
22 Domingo	Almoço	Sopa	Couve-flor
		Geral	Arroz de lulas + salada de alface e tomate
		Dieta	Abrótea cozida + arroz de cenoura + salada de alface e tomate
		Sobremesa	Maçã

*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