

**Dezembro  
2025**

# Ementa Semanal

Semana 51	SAD/ Centro de Dia/ Funcionários		
Dia	Refeição	Descrição	
<b>15 Segunda</b>	Almoço	Sopa	<b>Brócolos</b>
		Geral	<b>Perca no forno + arroz de ervilhas + salada de cenoura e beterraba ralada</b>
		Dieta	<b>Perca grelhada + arroz de ervilhas + salada de cenoura e beterraba ralada</b>
		Sobremesa	<b>Banana</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com compota</b>	
<b>16 Terça</b>	Almoço	Sopa	<b>Creme de couve-flor</b>
		Geral	<b>Frango de churrasco + massa esparguete + salada de alface</b>
		Dieta	<b>Frango cozido + massa esparguete + salada de alface</b>
		Sobremesa	<b>Tangerina</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com fiambre</b>	
<b>17 Quarta</b>	Almoço	Sopa	<b>Espinafres e feijão encarnado</b>
		Geral	<b>Abrótea cozida + batata cozida + brócolos cozidos</b>
		Dieta	<b>Igual à geral</b>
		Sobremesa	<b>Maçã</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo</b>	
<b>18 Quinta</b>	Almoço	Sopa	<b>Creme de cenoura</b>
		Geral	<b>Feijoada + arroz branco</b>
		Dieta	<b>Febra de porco grelhada + arroz branco + salada de tomate</b>
		Sobremesa	<b>Aletria</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga</b>	
<b>19 Sexta</b>	Almoço	Sopa	<b>Cebola</b>
		Geral	<b>Solha frita + arroz de tomate + salada de pepino e milho</b>
		Dieta	<b>Pescada cozida + batata cozida + salada de pepino e milho</b>
		Sobremesa	<b>Pera</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com queijo</b>	
<b>20 Sábado</b>	Almoço	Sopa	<b>Nabo</b>
		Geral	<b>Jardineira de carne de porco</b>
		Dieta	<b>Bife de frango grelhado + arroz de tomate c/ ervilhas e cenoura</b>
		Sobremesa	<b>Laranja</b>
	Lanche da tarde para o Centro de Dia	<b>Leite simples/cevada ou infusão + pão com manteiga</b>	
<b>21 Domingo</b>	Almoço	Sopa	<b>Creme de courgette e alho francês</b>
		Geral	<b>Massada de peixe (perca + pescada + abrótea) + couve e cenoura cozida</b>
		Dieta	<b>Pescada cozida + massa fusilli + couve e cenoura cozida</b>
		Sobremesa	<b>Banana</b>

\*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 \_\_\_\_\_