

Ementa para Serviço de Apoio Domiciliário – Centro de Convívio – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Semana de 01/04/2026 a 05/04/2026)

	Pequeno Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
Dia da Semana	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição
Quarta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Feijão verde (1)(9)(12)	Sardinhas grelhadas c/batata cozida (4,9)	Pastosa	Banana	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga ; Fruta (1,6,7.)	Feijão verde (1)(9)(12)	Coelho estufado com massa meada (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quinta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Arroz de pato (1,7,12)	Pastosa	Laranja	Leite c/ Café; Chá; Nestum / Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,5,6,7.)	Repolho (1)(12)	Pescada cozida com Batata e legumes (1,4,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sexta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Alho Francês (1)(9)(12)	Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga ; Fruta (1,6,7.)	Alho Francês (1)(9)(12)	Tiras de frango estufadas, cogumelos com massa esparguete (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sábado	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Lombo estufado c/Massa cotovelinhos (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Iogurte aroma Chá e bolacha ; Fruta (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Arroz de polvo (1,9,12,14)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Domingo	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Bróculos (1)(9)(12)	Vitela Assada no forno c/batata e arroz branco (1,9,12)	Pastosa	Pão de Ló (1,3,7,12)	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga ; Fruta (1,6,7.)	Bróculos (1)(9)(12)	Bacalhau à Gomes de Sá (1,3,4,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)

NOTA: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os técnicos ou outro profissional.

Alergénios alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscus.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementa para Serviço de Apoio Domiciliário – Centro de Convívio – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Semana de 06/04/2026 a 12/04/2026)

Dia da Semana	Pequeno Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição
Segunda	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Couve-flor (1)(12)	Douradinhos no forno c/Arroz de legumes (1,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Couve-flor (1)(12)	Bife de Frango grelhado c/Massa, ervilhas e cenoura (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Terça	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Espinafres (1)(9)(12)	Rancho (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Leite c/ Café; Chá; Bolo; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga Fruta (1,3,6,7,8)	Espinafres (1)(9)(12)	Potas estufadas, cenoura e ervilhas com Batata cozida (1,9,12,14)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quarta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Feijão verde (1)(9)(12)	Entremeada grelhada c/batata amurro (1,3,7)	Pastosa	Banana	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Feijão verde (1)(9)(12)	Pataniscas de bacalhau com Arroz de Feijão (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quinta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Frango estufado c/massa espiral, cenoura (1,3,7,9,12)	Pastosa	Laranja	Leite c/ Café; Chá; Nestum / Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,5,6,7.)	Repolho (1)(12)	Perca assada com Batata cozida e feijão verde (1,4,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sexta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Alho Francês (1)(9)(12)	Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Alho Francês (1)(9)(12)	Massada de bacalhau (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sábado	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1,12)	Perú estufado c/ Massa espiral, cenoura e repolho (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Iogurte aroma Chá e bolacha; Fruta (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Arroz de Frango, alface, tomate e cebola (1,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Domingo	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Bróculos (1,9,12)	Rojões c/ batata frita e arroz branco (1,9,12)	Pastosa	Bolo Teixeira (1,3,7,12)	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Bróculos (1)(9)(12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)

NOTA: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os técnicos ou outro profissional.

Alergénios alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementa para Serviço de Apoio Domiciliário – Centro de Convívio – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Semana de 13/04/2026 a 19/04/2026)

Dia da Semana	Pequeno Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição
Segunda	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Couve-flor (1)(12)	Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Couve-flor (1)(12)	Frango c/puré e salada mista (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Terça	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Espinafres (1)(9)(12)	Arroz de legumes c/panados (1,3,9,12)	Pastosa	Pêra	Leite c/ Café; Chá; Bolo; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga Fruta (1,3,6,7,8)	Espinafres (1)(9)(12)	Lombos de tamboril c/massa cotovelinhos (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quarta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Feijão verde (1)(9)(12)	Abrótea no forno c/batata e legumes (1,4,12)	Pastosa	Banana	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Feijão verde (1)(9)(12)	Arroz de ervilhas c/douradinhos (1,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quinta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Bifanas c/massa espiral (1,3,7,9,12)	Pastosa	Laranja	Leite c/ Café; Chá; Nestum / Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,5,6,7.)	Repolho (1)(12)	Perú no forno c/batata c/ervas aromáticas e salada mista (1,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sexta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Alho Francês (1)(9)(12)	P. Vermelho no forno c/batata e legumes (1,4,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Alho Francês (1)(9)(12)	Massa c/frango e cenoura (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sábado	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1,12)	Feijoada c/Arroz branco (1,9,12)	Pastosa	Pêra	Iogurte aroma Chá e bolacha; Fruta (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Caldeirada de peixe (1,4,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Domingo	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Bróculos (1,9,12)	Carne Porco Alentejana (1,2,7,9,12)	Pastosa	Pudim (1,3,7,9,12)	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Bróculos (1)(9)(12)	Arroz de grelos c/panados de frango no forno (1,3,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)

NOTA: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os técnicos ou outro profissional.

Alergénios alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementa para Serviço de Apoio Domiciliário – Centro de Convívio – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Semana de 20/04/2026 a 26/04/2026)

	Pequeno Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
Dia da Semana	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição
Segunda	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Couve-flor (1)(12)	Pescada no forno c/arroz de legumes (1,4,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Couve-flor (1)(12)	Salada Russa c/atum ovos e delicias (1,2,3,4,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Terça	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Espinafres (1)(9)(12)	Massa à Lavrador (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Leite c/ Café; Chá; Bolo; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga Fruta (1,3,6,7,8)	Espinafres (1)(9)(12)	Arroz de legumes c/ bolinhos de bacalhau (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quarta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Feijão verde (1)(9)(12)	Jardineira (1,9,12)	Pastosa	Banana	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Feijão verde (1)(9)(12)	Massada de carne de vaca c/ervilhas e cenoura (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quinta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho (1,3,7,9,12)	Pastosa	Laranja	Leite c/ Café; Chá; Nestum / Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,5,6,7.)	Repolho (1)(12)	Tirinhas de pota panada no forno, c/arroz de cenoura (1,9,12,14)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sexta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Alho Francês (1)(9)(12)	Bacalhau à brás (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Alho Francês (1)(9)(12)	Cachaço de porco no forno, c/macarrão (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Sábado	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1,12)	Perú no Forno c/ Massa espiral, cenoura e repolho (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Iogurte aroma Chá e bolacha; Fruta (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Bacalhau cozido c/ batata e legumes (1,4,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Domingo	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Bróculos (1)(9)(12)	Frango assado c/ Feijão preto (1,12)	Pastosa	Gelatina (1,3,7,9)	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,6,7.)	Bróculos (1)(9)(12)	Tintureira grelhada com todos (1,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)

NOTA: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os técnicos ou outro profissional.

Alergénios alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					

Ementa para Serviço de Apoio Domiciliário – Centro de Convívio – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Semana de 27/04/2026 a 30/04/2026)

	Pequeno Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
Dia da Semana	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição	Sopa	Dieta Geral	Dieta Ligeira	Sobremesa	Refeição
Segunda	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Couve-flor (1)(12)	Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Maçã	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga ; Fruta (1,6,7.)	Couve-flor (1)(12)	Costeletas grelhadas c/massa (1,3,7,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Terça	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Espinafres (1)(9)(12)	Estufado de carnes variadas c/massa espiral (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra	Leite c/ Café; Chá; Bolo ; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga Fruta (1,3,6,7,8)	Espinafres (1)(9)(12)	Maruca cozida c/batata e legumes (1,4,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quarta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Feijão verde (1)(9)(12)	Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido (1,3,4,7,9,12)	Pastosa	Banana	Leite c/ Café; Chá; Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga ; Fruta (1,6,7.)	Feijão verde (1)(9)(12)	Coelho estufado com massa meada (1,3,7,9,12)	Pastosa	Pêra crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)
Quinta	Leite, Café, Cevada, Chá, Pão normal/torrado c/creme vegetal para barrar. fiambre/Queijo/marmelada (1,6,7,11,12)	Repolho (1)(12)	Arroz de pato (1,7,12)	Pastosa	Laranja	Leite c/ Café; Chá; Nestum / Pão com fiambre/Queijo/marmelada/manteiga; Fruta (1,5,6,7.)	Repolho (1)(12)	Pescada cozida com Batata e legumes (1,4,9,12)	Pastosa	Maçã crua/cozida	Iogurte aroma Ou Chá e bolachas (1,6,7,11,12)

NOTA: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os técnicos ou outro profissional.

Alergénios alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					