EMENTA | 02 A 08 DE NOVEMBRO DE 2026
RESIDÊNCIA SÉNIOR

Dia	Prato	Almoço	Lanche	Jantar
2F 2	**Sopa**	Juliana	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Espinafres
	Geral	Strogonoff de frango com arroz branco e legumes salteados		Empadão de atum com salada mista
	Ligeiro	Strogonoff de frango sem natas com arroz branco e legumes salteados		Atum com batata cozida e couve coração
	Sobremesa	Maçã		Clementina
3F 3	**Sopa**	Couve-lombarda e feijão vermelho	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Creme de cenoura e abóbora
	Geral	Petinga com arroz de tomate		Frango à Brás
	Ligeiro	Pescada grelhada com arroz de tomate		Frango estufado com batata
	Sobremesa	Banana		Maçã cozida
4F 4	**Sopa**	Feijão-verde	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura
	Geral	Arroz de carnes no forno		Caldeirada de peixe com salada de tomate
	Ligeiro	Arroz de carnes no forno		Caldeirada de peixe (simples)
	Sobremesa	Kiwi		Pêssego
5F 5	**Sopa**	Penca	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Feijão e nabiças
	Geral	Massa à lavrador		Dourada no forno com batata e legumes
	Ligeiro	Massa à lavrador (simples)		Dourada no forno com batata e legumes
	Sobremesa	Laranja		Pera cozida
6F 6	**Sopa**	Brócolos com Courgette	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura meia-lua
	Geral	Bifinhos de peru grelhados com arroz de legumes		Pescada com todos
	Ligeiro	Bifinhos de peru grelhados com arroz de legumes		Pescada com todos
	Sobremesa	Maçã		Pera
Sábado 7	**Sopa**	Nabiças	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Coração e grão-de-bico
	Geral	Arroz de pato gratinado com salada mista		Massa de frango com legumes ripados
	Ligeiro	Arroz de pato sem enchidos		Massa de frango com legumes ripados
	Sobremesa	Salada de fruta		Clementina
Domingo 8	**Sopa**	Creme de legumes	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Canja
	Geral	Bacalhau com broa e batata		Alheira no forno com arroz de grelos
	Ligeiro	Bacalhau com broa e batata		Bifinhos de frango com arroz de cenoura
	Sobremesa	Bolo de cenoura		Maçã assada

Nota: **Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.**

Nutricionista Catarina Alves 6255N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.