



EMENTA | 5 A 11 DE OUTUBRO DE 2026

RESIDÊNCIA SÊNIOR

Dia	Prato	Almoço	Lanche	Jantar
2F 5	Sopa	Juliana		Espinafres
	Geral	Robalo assado com batata cozida e legumes salteados	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Arroz de carnes gratinado
	Ligeiro	Robalo assado com batata cozida e legumes cozidos		Arroz de carnes brancas
	Sobremesa	Maçã		Clementina
3F 6	Sopa	Couve-lombarda e feijão vermelho		Creme de cenoura e abóbora
	Geral	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Rolos de carne com arroz de legumes
	Ligeiro	Bacalhau cozido com batata.		Rolos de carne com arroz de legumes
	Sobremesa	Pera		Maçã cozida
4F 7	Sopa	Feijão-verde		Repolho e cenoura
	Geral	Bacalhau à espanhola	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura e salada mista
	Ligeiro	Pescada com todos		Coxa de frango no forno com arroz de cenoura e legumes
	Sobremesa	Kiwi		Ananás
5F 8	Sopa	Penca		Feijão e nabiças
	Geral	Pescada à Gomes de Sá	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Carne Assada com batatas assadas e migas de grelos
	Ligeiro	Pescada à Gomes de Sá		Carne Assada com batatas assadas e legumes
	Sobremesa	Laranja		Pera cozida
6F 9	Sopa	Brócolos com Courgette		Repolho e cenoura meia-lua
	Geral	Carne de vaca estufada com puré de batata	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Arroz tamboril
	Ligeiro	Carne de vaca estufada batata		Arroz tamboril
	Sobremesa	Maçã		Pêssego
Sábado 10	Sopa	Nabiças		Coração e grão-de-bico
	Geral	Arroz de pato	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Peru com massa esparguete
	Ligeiro	Arroz de pato		Peru com massa esparguete
	Sobremesa	Salada de fruta		Clementina
Domingo 11	Sopa	Creme de legumes		Canja
	Geral	Tripas à moda do Porto	Chá/ Cevada/ Leite/ logurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Açorda de Marisco
	Ligeiro	Frango estufado com feijão e arroz branco		Açorda de Marisco
	Sobremesa	Pudim		Maçã cozida

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 rijas, 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.