EMENTA | 23 A 29 DE NOVEMBRO DE 2026
RESIDÊNCIA SÉNIOR

Dia	Prato	Almoço	Lanche	Jantar
2F 23	**Sopa**	Juliana	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Espinafres
	Geral	Arroz de pato escondidinho		Lulas estufadas com arroz de cenoura
	Ligeiro	Arroz de pato escondidinho		Lulas estufadas com arroz de cenoura
	Sobremesa	Ananás		Clementina
3F 24	**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	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e salada mista		Bifanas estufadas com arroz branco
	Ligeiro	Carapau grelhado com batata cozida e legumes		Frango estufado com arroz branco
	Sobremesa	Aletria		Maçã cozida
4F 25	**Sopa**	Feijão-verde	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura
	Geral	Verdinhos com arroz de grelos		Massa à bolonhesa
	Ligeiro	Robalo no forno com arroz de cenoura		Massa de frango com legumes ripados
	Sobremesa	Laranja		Pera cozida
5F 26	**Sopa**	Penca	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Feijão e nabiças
	Geral	Pescada no forno com batata cozida e couve branca		Vitela assada no forno com arroz de cenoura
	Ligeiro	Pescada no forno com batata cozida e couve branca		Vitela/Frango assado no forno com arroz de cenoura
	Sobremesa	Banana		Tangerina
6F 27	**Sopa**	Brócolos com Courgette	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura meia-lua
	Geral	Churrasco misto e salada mista		Red fish no forno com batata e legumes
	Ligeiro	Frango de churrasco com arroz e legumes		Red fish no forno com batata e legumes
	Sobremesa	Kiwi		Maçã
Sábado 28	**Sopa**	Nabiças	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Coração e grão-de-bico
	Geral	Bacalhau com natas		Bifinhos com cogumelos e massa esparguete
	Ligeiro	Pescada com todos		Bifinhos com massa esparguete
	Sobremesa	Salada de fruta		Ananás
Domingo 29	**Sopa**	Creme de legumes	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Caldo Verde
	Geral	Cozido à portuguesa		Ovos Rotos
	Ligeiro	Cozido à portuguesa (simples, s/enchidos)		Bifinhos de peru com batata e legumes
	Sobremesa	Bolo de noz		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.