EMENTA | 9 A 15 DE NOVEMBRO DE 2026
RESIDÊNCIA SÉNIOR

Dia	Prato	Almoço	Lanche	Jantar
2F 9	**Sopa**	Juliana	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Espinafres
	Geral	Grão-de-bico com bacalhau e ovo cozido		Empadão de carne com salada mista
	Ligeiro	Grão-de-bico com bacalhau e ovo cozido		Frango estufado com batata e cenoura
	Sobremesa	Maçã		Pêssego
3F 10	**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	Pescada de cebolada com batata cozida		Estufado de frango com courgette, cenoura e arroz branco
	Ligeiro	Pescada com todos		Estufado de frango com courgette, cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Banana		Maçã cozida
4F 11	**Sopa**	Feijão-verde	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura
	Geral	Carne de porco à alentejana e salada		Dourada no forno com batata cozida e legumes
	Ligeiro	Bifinhos de peru com arroz de tomate		Dourada no forno com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Castanhas assadas		Pera
5F 12	**Sopa**	Penca	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Feijão e nabiças
	Geral	Petinga com arroz de feijão vermelho		Lombo assado com arroz branco, batata assada e salada mista
	Ligeiro	Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho		Lombo/frango assado com arroz branco, batata assada e salada mista
	Sobremesa	Laranja		Pera cozida
6F 13	**Sopa**	Brócolos com Courgette	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Repolho e cenoura meia-lua
	Geral	Filete de abrótea no forno com massa de cotovelos e legumes		Massa com tiras de vitela e molho de mostrada e legumes
	Ligeiro	Filete de abrótea no forno com massa de cotovelos e legumes		Massa com tiras de vitela e legumes
	Sobremesa	Maçã		Ananás
Sábado 14	**Sopa**	Nabiças	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Coração e grão-de-bico
	Geral	Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Arroz de marisco
	Ligeiro	Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Arroz de peixe
	Sobremesa	Salada de fruta		Tangerina
Domingo 15	**Sopa**	Creme de legumes	Chá/ Cevada/ Leite/ Iogurte/ Pão de mistura com queijo/ fiambre/ manteiga/ mel, bolachas, fruta	Canja
	Geral	Rancho		Bacalhau com todos
	Ligeiro	Rancho (simples, sem gordura)		Bacalhau com todos
	Sobremesa	Leite creme		Pera 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.