

Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio Domiciliário



22/06/2026 -

- 28/06/2026

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Sopa de Legumes com grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Came de vaca estufada com feijão preto e arroz branco e salada mista ou legumes salteados	Lombos de pescada em molho cremoso de tomate e espinafres com batata cozida e legumes salteados
	Alternativo	Came de vaca estufada ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Lombos de pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Nabiças e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Paloco à Gomes de Sá com legumes salteados	Alheira no forno com arroz de ervilhas e salada mista
	Alternativo	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Rancho (Mistura de carne de porco e vaca, massa, grão-de-bico, repolho e cenoura)	Pescada com ovos escalfados, batata cozida e salada mista
	Alternativo	Bifes de frango com massa de esparguete e legumes cozidos	Medalhões de peixe cozidos com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Nabo e cenoura ou Sopa branca	
	Geral	Peixe fresco com arroz malandrinho de feijão com salada mista	Bife de frango gratinado com queijo no forno com massa e salada mista
	Alternativo	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifes de frango grelhados com massa e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Abóbora, espinafres e lentilhas ou Sopa branca	
	Geral	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista	Filetes de sardinha grelhados com salada de batata com legumes salteados
	Alternativo	Bifes de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Brócolos e feijão manteiga ou Sopa branca	
	Geral	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade, arroz branco e legumes salteados	Lasanha de carne picada com salada mista
	Alternativo	Perca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Feijão-verde e cenoura ou Sopa branca	
	Geral	Pá assada no forno com batata assada, arroz e legumes salteados	Tilápia grelhada com sumo de limão com puré de batata e brócolos salteados
	Alternativo	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Medalhões de peixe cozidos com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista (6287N).

Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio Domiciliário

29/06/2026 -

- 05/07/2026

		Almoço#	Jantar
2ª feira	Sopa	Couve-coração e Grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Panados de peixe no forno com arroz de legumes	Jardineira de carne e legumes
	Alternativo	Filetes de pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Fêveras grelhadas com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve-flor ou Sopa branca	
	Geral	Bifes de frango recheados com queijo e fiambre no forno com massa e salada mista	Atum com salada de feijão-frade e ovo cozido com arroz branco e salada mista
	Alternativo	Bifes de frango grelhados com massa e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Filetes de pescada no forno com batata salteada e legumes salteados	Stroganoff de carnes de aves (sem natas) com massa Penne e legumes salteados
	Alternativo	Filetes grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Costeleta de porco grelhada com massa cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Rojões com arroz branco, batata frita aos cubos e salada mista	Caldeirada de cavala com batata e legumes
	Alternativo	Fêveras grelhadas com arroz branco e legumes cozidos	Abrótea cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa juliana ou Sopa branca	
	Geral	Grão-de-bico com bacalhau e batata cozida e legumes salteados	Ovos mexidos com espinafres e cogumelos salteados com arroz e salada mista
	Alternativo	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Grelhos ou Sopa branca	
	Geral	Perna de frango estufada com ervilhas e cenoura com arroz e salada mista	Pescada estufada com batata estufada e salada mista
	Alternativo	Bifes de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Repolho e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Tentáculos de pota à Lagareiro com batata à murro e legumes salteados	Costeletas do cachaço com massa esparguete e salada mista
	Alternativo	Maruca cozida com batata cozida e legumes cozidos	Costeleta de porco grelhada com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista (6287N).

Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio Domiciliário



S. TIAGO
Associação
de Solidariedade
Social de Areias

06/07/2026 -

- 12/07/2026

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Cenoura e feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Frango de churrasco com arroz e batata e salada mista (ERPI) / Bifes de peru com cebolada e arroz de legumes (SAD)	Bacalhau à espanhola com legumes salteados
	Alternativo	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve de Bruxelas ou Sopa branca	
	Geral	Pataniscas de paloco com arroz de feijão-vermelho e salada mista	Tirinhas de entrecosto estufadas com favas com massa esparguete e salada mista
	Alternativo	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e legumes salteados (ERPI) / Carne estufada com puré de batata e legumes salteados (SAD)	Arroz xau-xau (arroz, ovos mexidos, ervilhas, cenoura, milho e fiambre) com salada mista
	Alternativo	Bifinhos de peru grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Abrótea grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Cenoura e espinafres ou Sopa branca	
	Geral	Salada de feijão frade com atum, arroz branco, ovo cozido, molho verde e legumes salteados	Espetadas de frango com batata no forno e salada mista
	Alternativo	Solha grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-lombarda ou Sopa branca	
	Geral	Massa à lavrador (massa, feijão vermelho, mistura de carne de vaca e porco, repolho e cenoura)	Salmão grelhado com arroz de grelos
	Alternativo	Bifinhos de peru grelhados com massa cozida e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Legumes e feijoca ou Sopa branca	
	Geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz malandrinho de legumes	Coelho estufado com ervilhas e cenoura com batata cozida e salada mista
	Alternativo	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Costeleta de vitela grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Couve portuguesa ou Sopa branca	
	Geral	Cozido à portuguesa com arroz branco	Lulas estufadas com arroz de ervilhas e salada mista
	Alternativo	Carne de vaca cozida ao natural com batata cozida e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista (6287N).

Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio Domiciliário

13/07/2026 -

- 19/07/2026

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Couve-coração, cenoura e grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Medalhões de pescada com molho de tomate e azeitonas com arroz branco e cenoura baby	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e ervilhas e batata estufada e salada mista
	Alternativo	Abrótea grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de peru grelhados com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve-lombarda ou Sopa branca	
	Geral	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas e salada mista	Açorda de pescada com legumes
	Alternativo	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Posta de peixe grelhada de cebolada com batata assada e legumes salteados	Omelete mista (queijo e fiambre) e arroz à primavera com salada mista
	Alternativo	Posta de peixe grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Penca ou Sopa branca	
	Geral	Bifanas estufadas com massa e salada mista	Posta de perca estufada com batata estufada e legumes salteados
	Alternativo	Costeleta de porco grelhada com massa e legumes cozidos	Posta de perca cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de legumes ou Sopa branca	
	Geral	Peixe fresco com arroz malandrinho de tomate com salada mista	Peru estufado com massa esparguete e salada mista
	Alternativo	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de peru grelhados com massa cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Espinafres e favas ou Sopa branca	
	Geral	Perna de frango assada no forno com batata assada, arroz branco e grelos salteados	Grão-de-bico salteado com atum e ovo com batata cozida e salada mista
	Alternativo	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Abrótea grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Courgette e alho-francês ou Sopa branca	
	Geral	Bacalhau assado no forno, batata assada e legumes salteados	Arroz à valenciana com frango desfiado e legumes
	Alternativo	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos	Bifes de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista (6287N).

Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio Domiciliário



S. TIAGO
Associação
de Solidariedade
Social de Areias

20/07/2026-

- 26/07/2026

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Couve coração e cenoura (sopa juliana) ou Sopa branca	
	Geral	Carne de porco à alentejana com batata frita aos cubos, arroz branco e salada de cenoura	Ovos cozidos com salada de grão-de-bico, tomate, cebola roxa e salsa
	Alternativo	Costeleta de porco grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Filete de peixe escalfado com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve-flor e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Filetes de pescada com salada russa e salada mista	Massa de frango estufado com legumes salteados
	Alternativo	Filetes de pescada grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Arroz à lavrador (arroz, feijão vermelho, mistura de carne de vaca e porco, repolho e cenoura)	Salmão no forno com batata à murro e legumes salteados
	Alternativo	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Alho-francês e ervilhas ou Sopa branca	
	Geral	Bacalhau à brás com arroz branco e salada mista	Farinha de pau de carne com salada mista
	Alternativo	Perca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Frango estufado ao natural com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-branca e lentilhas ou Sopa branca	
	Geral	Feijoada à portuguesa com arroz branco e legumes	Filetes de cavala no forno com limão com puré de batata-doce e salada mista
	Alternativo	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes cozidos	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Espinafres, cenoura e feijão manteiga ou Sopa branca	
	Geral	Pescada gratinada no forno com batata assada e legumes salteados	Arroz malandrinho de frango desfiado com cogumelos e legumes
	Alternativo	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	Coto de frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Peru assado no forno com batata assada, arroz e salada mista	Massada de paloco com legumes salteados
	Alternativo	Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Abroëta grelhada com massa cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe à nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista (6287N).