# EMENTA 1

**Semana de 30 Novembro a 06 de Dezembro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Sopa de legumes | *Sopa* | Sopa de alface |
| | *Peixe* | Feijão frade com atum e ovo | *Prato* | Quiches variadas com salada |
| | *Carne* | Arroz de pato | | |
| | *Sobremesa* | fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Sopa de feijão | *Sopa* | Sopa de Alho Francês |
| | *Peixe* | Pescada à Francesa com arroz de feijão | *Prato* | Febras de cebolada com puré de batata |
| | *Carne* | Bifinhos de perú grelhados com arroz alegre | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta e doce |
| 4ª | *Sopa* | Sopa Juliana | *Sopa* | Sopa de ervilhas |
| | *Peixe* | Pastéis de bacalhau com arroz tomate | *Prato* | Pescada cozida com batata e legumes |
| | *Carne* | Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Sopa de grão com couve lombardo | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Peixe espada grelhada com batata e legumes | *Prato* | Carne de porco com migas |
| | *Carne* | Alheira frita com arroz de grêlos | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª | *Sopa* | Sopa de couve Portuguesa | *Sopa* | Sopa de abóbora e courgette |
| | *Peixe* | Badejo no forno com batata e legumes | *Prato* | Jardineira de carne |
| | *Carne* | Frango de caril com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| SÁBADO | *Sopa* | Sopa de couve flor | *Sopa* | Sopa de Macedónia |
| | *Peixe* | Meia desfeita de bacalhau | *Prato* | Maruca assada no forno com batatatinha assada |
| | *Carne* | Bifanas estufadas com puré de batata | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Sopa de alface | *Sopa* | Sopa de feijão verde |
| | *Peixe* | Feijoada de pota | *Prato* | Roty de perú com puré de batata |
| | *Carne* | Croquetes de carne com arroz de cenoura | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**

# EMENTA 2

**Semana de 07 a 13 de Dezembro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Sopa de lombardo com massinhas | *Sopa* | Sopa de courgette com coentros |
| | *Peixe* | Salada Russa | *Prato* | Tortilha de carne |
| | *Carne* | Empadão de vitela | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Sopa de caldo verde | *Sopa* | Sopa alho françês |
| | *Peixe* | Massada de peixe com frutos do mar | *Prato* | Pescada à poveiro com batata e legumes |
| | *Carne* | Carne de porco á Alentejana | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 4ª | *Sopa* | Sopa de grão | *Sopa* | Sopa de bróculos |
| | *Peixe* | Carapaus grelhados com molho á Espanhola e batata cozida | *Prato* | Jardineira de frango |
| | *Carne* | Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Creme de ervilhas | *Sopa* | Sopa de feijão com couve lombarda |
| | *Peixe* | Bacalhau com natas | *Prato* | Filetes no forno com puré de batata |
| | *Carne* | Bife de perú grelhado com arroz alegre | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª | *Sopa* | Sopa de feijão verde | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Rissois de atum com arroz de tomate | *Prato* | Perna de frango no forno com batata assada |
| | *Carne* | Cozido à Portuguesa (chispe, orelha, entremeada, frango) | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| SÁBADO | *Sopa* | Sopa de Primavera | *Sopa* | Sopa de espinafres e massinha |
| | *Peixe* | Lulas estufadas com puré de batata | *Prato* | Carne de vaca á rio tinto com arroz branco |
| | *Carne* | Feijoada à Transmontana | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Sopa de Alho françês | *Sopa* | Creme de alface |
| | *Peixe* | Red fish assado no forno com batata assada e legumes | *Prato* | Caldeirada de peixe |
| | *Carne* | Dobrada com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**

# EMENTA 3

**Semana de 14 a 20 Dezembro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Canja com massa | *Sopa* | Sopa de abóbora |
| | *Peixe* | Empadão de atum c/espinafres | *Prato* | Jardineira de vaca |
| | *Carne* | Frango corado com arroz alegre | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Sopa de peixe | *Sopa* | Creme de espinafres |
| | *Peixe* | Pastéis de bacalhau com arroz tomate | *Prato* | Bife de frango grelhado com batata frita e arroz |
| | *Carne* | Carne á Portuguesa com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 4ª | *Sopa* | Sopa Juliana | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Pota a lagareiro | *Prato* | Pescada á Francesa com arroz de coentros |
| | *Carne* | Rolo de carne com massa tricolor | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Sopa de feijão | *Sopa* | Sopa de courgette |
| | *Peixe* | Carapaus grelhados com molho á Espanhola e batata cozida | *Prato* | Carne de porco estufada com massa fussily |
| | *Carne* | Strogonoff de porco com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª | *Sopa* | Sopa de caldo verde | *Sopa* | Creme de legumes |
| | *Peixe* | Arroz de peixe com frutos do mar | *Prato* | **FESTA DE NATAL RESIDENTES E UTENTES:**<br>Prato de peixe: Bacalhau com broa e espinafres;<br>Prato de carne: Peru recheado com farinheira, acompanhado de arroz, batata-frita e legumes salteados |
| | *Carne* | Frango á brás | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Mesa de doces |
| SÁBADO | *Sopa* | Creme de brocolos | *Sopa* | Sopa de lombardo e massinhas |
| | *Peixe* | Salsichas enroladas em couve | *Prato* | Quiches variadas |
| | *Carne* | Chispalhada com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Sopa de espinafres | *Sopa* | Creme de ervilhas |
| | *Peixe* | Maruca assada no forno com batata cozida e legumes | *Prato* | Bifinhos de porco com molho de mostarda com esparguete |
| | *Carne* | Arroz á Valenciana | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**

# EMENTA 4

**Semana de 21 a 27 Dezembro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Sopa de grão c/ massinhas | *Sopa* | Creme de cenoura com lombardo |
| | *Peixe* | Feijoada de pota | *Prato* | Febras de porco de cebolada com batata cozida |
| | *Carne* | Pá de porco estufada com massa lacinhos | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Creme de legumes | *Sopa* | Sopa de Alho Francês |
| | *Peixe* | Pescada assada com puré de batata | *Prato* | Ovos mexidos com salsichas e arroz cenoura |
| | *Carne* | Rancho á Minhota | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 4ª | *Sopa* | Juliana | *Sopa* | Creme de ervilhas |
| | *Peixe* | Carapauzinhos fritos com arroz tomate | *Prato* | Badejo no forno com batata cozida e legumes |
| | *Carne* | Jardineira de vaca | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Sopa de espinafres c/ grão | *Sopa* | Sopa de caldo verde |
| | *Peixe* | Massada de peixe | *Prato* | Bacalhau cozido com todos (Ceia de natal) |
| | *Carne* | Lasanha de vitela | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª - Natal | *Sopa* | Sopa camponesa | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Tentáculos de pota á lagareiro | *Prato* | Frango assado com arroz de ervilhas |
| | *Carne* | Perna de perú assada com laranja | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| SÁBADO | *Sopa* | Sopa de feijão verde | *Sopa* | Sopa de espinafres e massinha |
| | *Peixe* | Red-fish assado no forno com batata assada | *Prato* | Maruca cozida com batata e feijão verde |
| | *Carne* | Carne de vaca guisada com massa macarronete | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Sopa de alho françês | *Sopa* | Creme de alface |
| | *Peixe* | Bacalhau à brás | *Prato* | Bifanas estufadas com massa esparguete |
| | *Carne* | Almondegas de vaca com arroz cenoura | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**

# EMENTA 5

**Semana de 28 a 03 Janeiro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Sopa de feijão | *Sopa* | Creme de brocolos |
| | *Peixe* | Bacalhau com natas | *Prato* | Carne de porco estufada com arroz branco |
| | *Carne* | Frango assado com arroz de cenoura | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Sopa de espinafres com grão | *Sopa* | Sopa de Alho Francês |
| | *Peixe* | Red fish assado com batata e legumes | *Prato* | Filetes no forno simples c/ batata e legumes |
| | *Carne* | Febras á salsicheiro com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 4ª | *Sopa* | Sopa de courgette | *Sopa* | Creme de ervilhas |
| | *Peixe* | Filetes de pescada dourada, com arroz de tomate | *Prato* | Quiches de frango com salada |
| | *Carne* | Carne de vaca a rio tinto com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Juliana | *Sopa* | Sopa de caldo verde |
| | *Peixe* | Maruca no forno com batata assada | *Prato* | Strogonoff de porco com arroz branco (Passagem de ano) |
| | *Carne* | Frango á brás | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª - Ano Novo | *Sopa* | Sopa camponesa | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Tentaculos de pota com batata assada | *Prato* | Bacalhau assado com batata e feijão verde |
| | *Carne* | Roty de perú assado com arroz de cenoura | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| SÁBADO | *Sopa* | Sopa de feijão verde | *Sopa* | Sopa de espinafres e massinha |
| | *Peixe* | Cação no forno com batata e legumes | *Prato* | Carne de porco á Portuguesa com arroz branco |
| | *Carne* | Dobrada com arroz branco | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Canja com massinhas | *Sopa* | Creme de alface |
| | *Peixe* | Carapaus grelhados c/batata e legumes | *Prato* | Tortilha de carne |
| | *Carne* | Rolo de carne com batata frita e arroz | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**

# EMENTA 6

**Semana de 04 a 10 de Janeiro 2026**

| | | ALMOÇO | | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| 2ª | *Sopa* | Sopa de feijão verde | *Sopa* | Creme de cenoura com massinhas |
| | *Peixe* | Lulas estufadas com puré de batata | *Prato* | Maruca cozida com batata e brócolos |
| | *Carne* | Canellones com salada | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 3ª | *Sopa* | Canja com massinhas | *Sopa* | Sopa de Alho Francês |
| | *Peixe* | Arroz de peixe com delicias do mar | *Prato* | Febras de porco de cebolada com puré de batata |
| | *Carne* | Rissois de camarão com arroz alegre | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 4ª | *Sopa* | Sopa de espinafres c/ grão | *Sopa* | Creme de ervilhas |
| | *Peixe* | Badejo no forno com batata e legumes | *Prato* | Pá de porco estufada com massa fussily |
| | *Carne* | Bife de frango grelhado com massa esparguete | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 5ª | *Sopa* | Sopa Juliana | *Sopa* | Sopa de brocolos |
| | *Peixe* | Marmotinha frita com arroz de grêlos | *Prato* | Lombo de fogonero assado com batata e legumes |
| | *Carne* | Feijoada á Transmontana | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| 6ª | *Sopa* | Sopa camponesa | *Sopa* | Sopa de legumes |
| | *Peixe* | Maruca no forno com batata assada e brocolos | *Prato* | Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura |
| | *Carne* | Esparguete à bolonhesa | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| SÁBADO | *Sopa* | Sopa de caldo verde | *Sopa* | Sopa de espinafres e massinha |
| | *Peixe* | Carapaus fritos com arroz de feijão | *Prato* | Bifinhos de perú com arroz branco |
| | *Carne* | Carne de porco guisada com macarronete | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |
| DOMINGO | *Sopa* | Sopa de feijão encarnado c/ arroz | *Sopa* | Creme de alface |
| | *Peixe* | Pescada cozida com batata cozida, ovo e feijão verde | *Prato* | Arroz de pota |
| | *Carne* | Frango estufado com puré de batata | | |
| | *Sobremesa* | Fruta ou doce | *Sobremesa* | Fruta ou doce |

**Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos**