Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antes

# EMENTA MEDITERRÂNICA E DIETAS
## - RESPOSTAS SOCIAIS SÉNIORES -
MOD26.PROC02.PS02.S

**Semana de 24 a 30 de Novembro de 2025**

**EMENTA N.º: 9**

| | Almoço | Lanche | Jantar |
|---|---|---|---|
| **SEGUNDA** | **Sopa:** Nabo com feijão-frade<br>**Prato:** Omelete de legumes com arroz de cenoura e salada de alface e tomate[3,12]<br>**Dieta:** Omelete de legumes com arroz de cenoura e salada de alface e tomate[3,12]<br>**Opção Vegetariana:** Almôndegas de legumes com arroz de cenoura e salada de alface e tomate[12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8]<br>1 pão[1] c/ doce 0% açúcar[12] ou 1 pão[1] | **Sopa:** Nabo com feijão-frade<br>**Prato:** Medalhões de peixe no forno com batata assada e couve-flor cozida[12]<br>**Dieta:** Medalhões de peixe no forno ao natural com batata assada e couve-flor cozida[12]<br>**Opção Vegetariana:** Estufado de feijão-frade com batata assada e couve-flor cozida[12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **TERÇA** | **Sopa:** Abóbora<br>**Prato:** Feijoada de tentáculos de pota com salada de alface[12,14]<br>**Dieta:** Tentáculos de pota cozidos c/batata cozida e salada de alface[12,14]<br>**Opção Vegetariana:** Estufado de ervilhas com batata cozida e salada de alface[12]<br>**Sobremesa:** Pudim de ovos[3,7] ou Fruta da época | Iogurte sólido[7] ou de soja[6,8] ou gelatina[1,3,7]<br>4 bolachas maria[1,3,5,6,7,8,11,12] ou 6 bolachas de água e sal[1,3,5,6,7,8,11,12] | **Sopa:** Abóbora<br>**Prato:** Escalopes de porco à salsicheiro com laços e couve-de-bruxelas cozida[1,12]<br>**Dieta:** Escalopes de porco grelhados com laços e couve-de-bruxelas cozida[1,12]<br>**Opção Vegetariana:** Bolonhesa de legumes com arroz e couve-de-bruxelas cozidas[1,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **QUARTA** | **Sopa:** Creme de courgette<br>**Prato:** Empadão de arroz e carne e salada de alface e cebola[3,7,12]<br>**Dieta:** Carne de porco cozida c/arroz e salada de alface e cebola[12]<br>**Opção Vegetariana:** Jardineira de soja[6,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8]<br>1 pão[1] c/ queijo[7] ou marmelada[12] ou 1 pão[1] | **Sopa:** Creme de courgette<br>**Prato:** Massada de marisco,sal. alface e cenoura[1,2,3,4,6,9,10,12,14]<br>**Dieta:** Tintureira estufada ao natural com cotovelinhos e salada de alface e cenoura[1,12]<br>**Opção Vegetariana:** Lasanha de soja c/salada de alface e cenoura[1,6,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **QUINTA** | **Sopa:** Alface<br>**Prato:** Salmão grelhado com batata a murro e couve-flor cozida[4,12]<br>**Dieta:** Salmão grelhado com batata a murro e couve-flor cozida[4,12]<br>**Opção Vegetariana:** Croquetes de lentilhas no forno com batata a murro e salada de alface e cebola[1,6,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8]<br>1 pão[1] c/ creme vegetal[7] ou Flocos de aveia[1,6,8,11] ou Cerelac[1,7] | **Sopa:** Alface<br>**Prato:** Hambúrguer de vaca de cebolada com arroz de cogumelos e salada de alface e couve-roxa[12]<br>**Dieta:** Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e couve-roxa[12]<br>**Opção Vegetariana:** Hambúrguer de feijão-preto com arroz de cogumelos e salada de alface e couve-roxa[1,5,6,8,11,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **SEXTA** | **Sopa:** Legumes<br>**Prato:** Coxas de frango assadas, espirais tricolor e brócolos cozidos[7,12]<br>**Dieta:** Coxas de frango assadas com espirais e brócolos cozidos[12]<br>**Opção Vegetariana:** Tofu salteado c/espiais e brócolos cozidos[1,6,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Iogurte sólido[7] ou de soja[6,8]<br>4 bolachas maria[1,3,5,6,7,8,11,12] ou 6 bolachas de água e sal[1,3,5,6,7,8,11,12] | **Sopa:** Legumes<br>**Prato:** Escamudo cozido com todos[3]<br>**Dieta:** Escamudo cozido com todos[3]<br>**Opção Vegetariana:** Empadão de legumes c/couve cozida[12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **SÁBADO** | **Sopa:** Alho-francês<br>**Prato:** Pescada frita c/arroz de ervilhas, salada de tomate cebola[1,3,4,5,12]<br>**Dieta:** Pescada cozida c/arroz branco e salada de tomate e cebola[4,12]<br>**Opção Vegetariana:** Pizza de legumes c/salada de tomate e cebola[1,7,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8]<br>1 pão[1] c/ creme vegetal[7] ou Flocos de aveia[1,6,8,11] ou Cerelac[1,7] | **Sopa:** Alho-francês<br>**Prato:** Caldeirada de coelho com couve-flor cozida[12]<br>**Dieta:** Coelho estufado ao natural c/batata e couve-flor cozida[12]<br>**Opção Vegetariana:** Quiche de legumes c/couve-flor cozida[1,6,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |
| **DOMINGO** | **Sopa:** Lavrador<br>**Prato:** Pato estufado com esparguete e feijão-verde cozido[1,12]<br>**Dieta:** Pato estufado ao natural com esparguete e feijão-verde cozido[1,12]<br>**Opção Vegetariana:** Rancho vegetariano[1,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época | Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8]<br>1 pão[1] c/ doce 0% açúcar[12] ou 1 pão[1] | **Sopa:** Lavrador<br>**Prato:** Raia estufada com arroz de legumes e salada de tomate e cenoura[12]<br>**Dieta:** Raia estufada ao natural com arroz de legumes e salada de tomate e cenoura[12]<br>**Opção Vegetariana:** Pataniscas de legumes no forno com arroz de legumes e salada de tomate e cenoura[1,12]<br>**Sobremesa:** Fruta da época |

**Data:** 21 / 11 / 2025 **Assinatura:** _____

**OBSERVAÇÕES:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm gluten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

ADCRA
Largo Padre Navega, nº 1
2860 - 041 Antes
Antes - 305 041 Antes

A Nutricionista
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)

Revisão: ____ Data de aprovação da revisão: ___/___/___