Associação Desportiva Cultural Recreativa de Antes

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

Semana de 5 a 11 de janeiro de 2026

EMENTA N.º: 6

	Almoço	Lanche	Jantar
SEGUNDA	**Sopa:** Alho-francês[12] **Prato:** Solha assada com arroz tricolor e salada de tomate e cenoura[12] **Dieta:** Solha assada com arroz branco e salada de tomate e cenoura[12] **Opção Vegetariana:** Almôndegas de legumes com arroz tricolor e salada de tomate e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8] 1 pão[1] c/ doce 0% açúcar[12] ou 1 pão[1]	**Sopa:** Alho-francês[12] **Prato:** Peru na caçarola com espirais e brócolos cozidos[1,12] **Dieta:** Peru cozido com espirais e brócolos cozidos[1,12] **Opção Vegetariana:** Lasanha de soja c/brócolos cozidos[1,6,12] **Sobremesa:** Fruta da época
TERÇA	**Sopa:** Ervilhas[12] **Prato:** Carne de porco à portuguesa c/salada de tomate e cebola[5,10,12] **Dieta:** Carne de porco aos cubos cozidos c/batata cozida e salada de tomate e cebola[12] **Opção Vegetariana:** Croquetes de lentilhas no forno com batata cozida e salada de tomate e cebola[1,6,12] **Sobremesa:** Fruta da época	Iogurte sólido[7] ou de soja[6,8] ou gelatina[1,3,7] 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:** Ervilhas[12] **Prato:** Pescada estufada c/arroz de cenoura e feijão-verde cozido[12] **Dieta:** Pescada cozida c/arroz cenoura e feijão-verde cozido[12] **Opção Vegetariana:** Bolonhesa de legumes com arroz de cenoura e feijão-verde cozido[12] **Sobremesa:** Fruta da época
QUARTA	**Sopa:** Espinafres[12] **Prato:** Massada de peixe com salada de tomate[1,4,12] **Dieta:** Massada de peixe ao natural com salada de tomate[1,4,12] **Opção Vegetariana:** Tofu salteado c/ cotovelos e salada de tomate[1,6,12] **Sobremesa:** Pudim de ovos[3,7] ou Fruta da época	Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8] 1 pão[1] c/ queijo[7] ou marmelada[12] ou 1 pão[1]	**Sopa:** Espinafres[12] **Prato:** Jardineira de coelho[12] **Dieta:** Coelho cozido c/batata cozida, salada alface e cebola[12] **Opção Vegetariana:** Jardineira de soja[6,12] **Sobremesa:** Fruta da época
QUINTA	**Sopa:** Agrião [12] **Prato:** Coxas de frango assadas com arroz branco e brócolos cozidos[12] **Dieta:** Coxas de frango assadas ao natural c/arroz e brócolos cozidos[12] **Opção Vegetariana:** Estufado de ervilhas com arroz branco e brócolos cozidos[12] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8] 1 pão[1] c/ creme vegetal[7] ou Flocos de aveia[1,6,8,11] ou Cerelac[1,7]	**Sopa:** Agrião [12] **Prato:** Bacalhau cozido com grão ensalsado, batata, ovo e couve cozida[3] **Dieta:** Maruca cozida com todos (ovo, batata e couve)[3] **Opção Vegetariana:** Rancho vegetariano[1,12] **Sobremesa:** Fruta da época
SEXTA	**Sopa:** Creme de cenoura [12] **Prato:** Peixe-espada grelhado com batata a murro e salada de alface[12] **Dieta:** Peixe-espada grelhado com batata a murro e salada de alface[12] **Opção Vegetariana:** Empadão de legumes com salada de alface[12] **Sobremesa:** Fruta da época	Iogurte sólido[7] ou de soja[6,8] 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:** Creme de cenoura [12] **Prato:** Novilho estufado c/esparguete, salada alface,tomate[1,12] **Dieta:** Novilho estufado ao natural com esparguete e salada de alface e tomate[1,12] **Opção Vegetariana:** Estufado de feijão-frade com esparguete e salada de alface e tomate[1,12] **Sobremesa:** Fruta da época
SÁBADO	**Sopa:** Creme de favas[12] **Prato:** Naco de porco estufado c/arroz branco e feijão-verde cozido[1,7,12] **Dieta:** Naco de porco cozido c/arroz branco e feijão-verde cozido[1,7,12] **Opção Vegetariana:** *Pizza* de legumes com feijão-verde cozido[1,7,12] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8] 1 pão[1] c/ creme vegetal[7] ou Flocos de aveia[1,6,8,11] ou Cerelac[1,7]	**Sopa:** Creme de favas[12] **Prato:** Maruca assada com batata assada e couve portuguesa cozida **Dieta:** Maruca com batata assada, couve portuguesa cozida **Opção Vegetariana:** Quiche de legumes com couve portuguesa cozida[1,6,12] **Sobremesa:** Fruta da época
DOMINGO	**Sopa:** Grão com cenoura[12] **Prato:** Frango na púcara com macarrão e salada de tomate[1,12] **Dieta:** Frango na púcara com macarrão e salada de tomate[1,12] **Opção Vegetariana:** Hambúrguer de feijão-preto com macarrão e salada de tomate[1,5,6,8,11,12] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] ou café[1] ou leite c/ café[1,7] ou chá ou bebida vegetal[1,6,8] 1 pão[1] c/ doce 0% açúcar[12] ou 1 pão[1]	**Sopa:** Grão com cenoura[12] **Prato:** Arinca no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura[12] **Dieta:** Arinca no forno ao natural com arroz branco e salada de alface e cenoura[12] **Opção Vegetariana:** Pataniscas de legumes no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura[1,12] **Sobremesa:** Fruta da época

Data: 02/01/2026 **Assinatura:** Largo [illegible]ga, nº 1

OBSERVAÇÕES: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm glúten 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

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

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