

<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>01 Out</b>	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e pepino
	1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>02 Out</b>	Perna de frango assada com batata assada e legumes salteados (cenoura baby e repolho)
	1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Out</b>	Medalhões de pescada em tomatada c/ batata estufada e salada de alface e pepino
	1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Out</b>	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Out</b>	Lulas estufadas com cenoura, batata estufada e feijão-verde
	1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Out</b>	Frango estufado com cenoura, repolho, massa laços e salada de alface
	1 peça de fruta/ Mousse de chocolate
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Out</b>	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de brócolos e cenoura baby
	1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Out</b>	Arroz de carnes (pato, porco, pernil chouriça) com salada de alface e tomate
	1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Out</b>	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Out</b>	Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
	1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Out</b>	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e salada de alface e cenoura
	1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Out</b>	Strogonoff de peru com cogumelos, massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)
	1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Out</b>	Abrótea grelhada com molho verde (cebola e salsa), batata cozida e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta





Centro Social  
Paroquial de Ronfe

Unidade de Centro de Dia e  
Serviço de Apoio Domiciliário

# Plano de Ementas



## Nota:

- Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos imprevistos;
- A definição do tipo de sopa e a peça de fruta é feita semanalmente, consoante a época;
- As peças de fruta são apresentadas no mínimo com duas variedades;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na "Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos" do PNPAS da Direção-Geral da Saúde.

## Outubro 2025

Margarida Apolinário  
Nutricionista  
5566N

**2ª F** Sopa de legumes

**20 Out** Costeleta de porco grelhada com cebolada, arroz fresco de repolho e salda de tomate e pepino

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**21 Out** Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo) e alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**22 Out** Peru estufado com grão-de-bico, chouriça, cenoura, repolho e e massa cotovelos

1 peça de fruta/ Mousse de ananás

**5ª F** Sopa de legumes

**23 Out** Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**24 Out** Bifinho de frango grelhado, arroz fresco de tomate e salada de alface e pepino

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**27 Out** Douradinhos pescada no forno com arroz de tomate e feijão-verde salteado

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**28 Out** Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**29 Out** Bacalhau à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de tomate e pepino

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**30 Out** Macarronada de carne picada com legumes salteados (repolho e cenoura baby)

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**31 Out** Pescada gratinada no Forno (batata, cebola, curgete, cenoura cubos e molho branco)

1 peça de fruta

