



SANTA CASA DA

**MISERICÓRDIA
DE OEIRAS**

Ementa de Inverno 2025/26

Funcionárias e Utentes - 1ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Risoto de abobora c/carne de novilho
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Hambúrguer de novilho c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Massada de tamboril c/abóbora e couve flor
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/massa e legumes

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Alho Francês
		PRATO	Lasanha de atum c/cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Pescada c/massa e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Arroz à moda valenciana c/Frango, salsichas e salada detomate
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Frango c/arroz e legumes

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme espinafres
		PRATO	Feijoada (entrecosto e pá) c/arroz, feijão, cenoura e couve lombarda
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Peru c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Salmão com massa, queijo gratinado e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Salmão c/massa e legumes

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme Nabiças
		PRATO	Bacalhau à brás e salada
		SOBREM	Doce da casa ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bacalhau c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Novilho c/puré e salada mista
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Novilho c/batata e legumes

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Canja
		PRATO	Frango assado c/esparguete e salada
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Frango c/esparguete e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Ensopado de perca
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/batata e legumes

Sábado	ALMOÇO	SOPA	Da Horta (batata, cenoura,nabo, abobora courgete)
		PRATO	Rancho (carne de porco, massa, grão, couve e cenoura)
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bife de peru c/massa e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Solha frita c/arroz de tomate e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/arroz e legumes

Domingo	ALMOÇO	SOPA	Campestre (batata, cenoura, couve, feijão, abobora)
		PRATO	Caldeirada de pota
		SOBREM	Bolo caseiro ou Fruta da época em alternativa
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Corvina c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Bifes de porco de cebolada c/arroz de legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de frango c/arroz e legumes