


Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 30 Março a 05 Abril de 2026

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Creme de cenoura Arroz de carnes e legumes ¹² Iguar ao geral Pera	Creme de cenoura Arroz de carnes e legumes ¹² Salada de alface ¹² Iguar ao geral Pera	<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contatar os serviços.</p>
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Pescada à Brás ^{3;4} Salada alface e tomate ¹² Pescada cozida com batata, ovo e legumes ^{3;4} Laranja	De feijão-verde Pescada à Brás ^{3;4} Salada alface e tomate ¹² Pescada cozida com batata, ovo e legumes ^{3;4} Laranja	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde ¹² Febra de cebolada e esparguete ^{1;3;12} Salada alface e cenoura ¹² Febra estufada simples e esparguete ^{1;3} Salada alface e cenoura ¹² Maçã	Caldo verde ¹² Febra de cebolada e esparguete ^{1;3;12} Salada alface e cenoura ¹² Febra estufada simples e esparguete ^{1;3} Salada alface e cenoura ¹² Maçã	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De alho francês Jardineira de frango Iguar ao geral Gelatina	De alho francês Jardineira de frango Iguar ao geral Gelatina	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De espinafres com grão Salmão no forno com batata e brócolos ⁴ Iguar ao geral Banana	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De couve roxa Frango assado com arroz de legumes ¹² Iguar ao geral Pera	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De couve penca Chanfana de carneiro com batata e hortaliça cozida ¹² Bife de peru grelhado com batata e hortaliça Aletria ^{1;3;7} /Maçã assada	

*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS



Brejo, 29 de março de 2026 Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 06 a 12 Abril 2026

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De couve lombarda Empadão de frango ^{1;3;7;12} Alface, cenoura e couve roxa ¹² Frango cozido com batata , cenoura e couve Laranja	De couve lombarda Empadão de frango ^{1;3;7;12} Alface, cenoura e couve roxa ¹² Frango cozido com batata , cenoura e couve Laranja	<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p> <p>Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contatar os serviços.</p>
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Juliana Massa com bacalhau à Barrão ^{1;3;4} Peixe vermelho cozido com batata e feijão-verde ⁴ Pera	Juliana Carapau frito com feijão-frade ^{1;4} Alface e tomate ¹² Peixe vermelho cozido com batata e feijão-verde ⁴ Pera	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Canja ^{1;3} Costeleta e salsicha grelhada com arroz de cenoura ^{1;3;7;12} Alface ¹² Costeleta grelhada com arroz de cenoura Banana	Canja ^{1;3} /Sopa de legumes (diabético) Costeleta e salsicha grelhada com arroz de cenoura ^{1;3;7;12} Alface ¹² Costeleta grelhada com arroz de cenoura Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De agrião Pescada cozida com todos ^{3;4} Iguar ao geral Clementina	De agrião Pescada cozida com todos ^{3;4} Iguar ao geral Clementina	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De abobora com couve-flor Feijoada com arroz branco ¹² Frango cozido com batata, cenoura e hortaliça Maçã	De abobora com couve-flor Feijoada com arroz branco ¹² Frango cozido com batata, cenoura e hortaliça Maçã	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De couve coração Filetes no forno com batata assada ⁴ Couve salteada Iguar ao geral Maçã assada	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De feijão-verde Peru no forno com arroz de legumes ¹² Alface ¹² Iguar ao geral Arroz Doce ^{1;3;6;7;8} /Pera cozida	

*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÊNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Brejo, 29 de março de 2026. Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: DS.006.B

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 13 a 19 Abril de 2026

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De legumes Barritas de peixe no forno com arroz Primavera ^{1;3;4;6;7;8} Igual ao geral Banana	De legumes Carapau de escabeche com batata e legumes Solha cozida com batata e legumes ⁴ Banana	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO. ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde ¹² Febra estufada com cogumelos e esparguete ^{1;3;6;12} Salada alface ¹² Febra estufada simples com esparguete ^{1;3} Salada alface ¹² Clementina	Caldo verde ¹² Febra estufada com cogumelos e esparguete ^{1;3;6;12} Salada alface ¹² Febra estufada simples com esparguete ^{1;3} Salada alface ¹² Clementina	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão com couve portuguesa Pescada no tacho com cebolada e batata cozida ⁴ Brócolos Pescada cozida com todos ^{3;4} Gelatina	De feijão com couve portuguesa Pescada no tacho com cebolada e batata cozida ⁴ Brócolos Pescada cozida com todos ^{3;4} Gelatina	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Panados de porco com batata frita e arroz ^{1;12} Salada alface e tomate ¹² Bife de frango grelhado com arroz ^{1;3;6;7;8;12} Salada alface e tomate ¹² Pera	De feijão-verde Panados de porco com batata frita e arroz ^{1;12} Salada alface e tomate ¹² Bife de frango grelhado com arroz ^{1;3;6;7;8;12} Salada alface e tomate ¹² Pera	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De espinafres Atum com grão, ovo, batata ^{3;4} Salada alface e tomate ¹² Peixe vermelho cozido com batata, ovo e couve ^{3;4} Maçã	De espinafres Atum com grão, ovo, batata, salsa e cebola ^{3;4} Salada alface e tomate ¹² Peixe vermelho cozido com batata, ovo e couve ^{3;4} Maçã assada	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Sopa de couve penca Carapauzinhos fritos com arroz de feijão ^{1;3;4} Salada tomate ¹² Solha no forno ao natural com arroz branco ⁴ Salada tomate ¹² Banana	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Sopa Juliana Rojões com batata e hortaliça cozida ¹² Frango cozido com batata, cenoura e hortaliça Pudim ^{1;3;7;8} /Maçã assada	

*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS

Brejo, 29 de março de 2026 Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 20 a 26 Abril de 2026

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÉNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA	De alho francês	De alho francês	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
	PRATO NORMAL	Coxa de frango no forno com arroz de ervilhas ¹² Salada alface ¹²	Dobrada com arroz branco ¹²	
	DIETA	Igual ao geral	Coxa de frango no forno com arroz de ervilhas ¹² Salada alface ¹²	
	SOBREMESA	Pera	Pera	
TERÇA FEIRA	SOPA	Canja ^{1;3}	Canja ^{1;3} / sopa de legumes (diabético)	
	PRATO NORMAL	Filetes com salada russa ^{1;3;4}	Atum com salada russa ^{1;3;4}	
	DIETA	Peixe vermelho cozido com salada russa ⁴	Peixe vermelho cozido com salada russa ⁴	
	SOBREMESA	Maçã	Maçã	
QUARTA FEIRA	SOPA	De couve coração	De couve coração	
	PRATO NORMAL	Esparguete com carne picada ^{1;3;12} Salada alface e cenoura e milho ¹²	Esparguete com carne picada ^{1;3;12} Salada alface e cenoura e milho ¹²	
	DIETA	Carne de porco estufado simples com esparguete ^{1;3} Salada alface ¹²	Carne de porco estufado simples com esparguete ^{1;3} Salada alface ¹²	
	SOBREMESA	Laranja	Laranja	
QUINTA FEIRA	SOPA	De espinafres com grão	De espinafres com grão	
	PRATO NORMAL	Pescada com natas ^{3;4;7} Salada alface e tomate ¹²	Pescada com natas ^{3;4;7} Salada alface e tomate ¹²	
	DIETA	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^{3;4}	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^{3;4}	
	SOBREMESA	Banana	Banana	
SEXTA FEIRA	SOPA	De feijão-verde	De feijão-verde	
	PRATO NORMAL	Massa à Lavrador ^{1;3;12}	Massa à Lavrador ^{1;3;12}	
	DIETA	Massa com carne de porco simples, cenoura e couve ^{1;3}	Massa com carne de porco simples, cenoura e couve ^{1;3}	
	SOBREMESA	Maçã	Maçã	
SABADO	SOPA		De ervilhas	
	PRATO NORMAL		Bacalhau à Gomes de Sá ^{3;4} Brócolos cozidos	
	DIETA		Igual ao geral	
	SOBREMESA		Kiwi	
Domingo	SOPA		Juliana	
	PRATO NORMAL		Pã de porco forno com batata assada ¹² Nabijas cozidas	
	DIETA		Igual ao geral	
	SOBREMESA		Ovo estrelado /Pera assada	

*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGENIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5. AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Brejo, 29 de março de 2026. Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: DS.006.B

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 27 a 30 Abril de 2026

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De abobora com couve-flor Ovos mexidos com salsicha e arroz de cenoura ^{1;3;6;7;12} Salada alface ¹² Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Alface ¹² Maçã	De abobora com couve-flor Ovos mexidos com salsicha e arroz de cenoura ^{1;3;6;7;12} Salada alface ¹² Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Alface ¹² Maçã	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De grão com couve Pescada com broa e batata cozida ⁴ Brócolos cozidos ^{4;1} Pescada cozida com batata e brócolos ⁴ Banana	De grão com couve Pescada com broa e batata cozida ⁴ Brócolos cozidos ^{4;1} Pescada cozida com batata e brócolos ⁴ Banana	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde ¹² Empadão de carne ^{1;3;7} Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹² Frango cozido com batata, cenoura e couve Pera	Caldo verde ¹² Empadão de carne ^{1;3;7} Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹² Frango cozido com batata, cenoura e couve Pera	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Massa com atum, cenoura, ovo e cogumelos ^{1;3;3;4} Solha cozida com batata, ovo e couves ^{3,4} Clementina	De feijão-verde Massa com atum, cenoura, ovo e cogumelos ^{1;3;3;4} Solha cozida com batata, ovo e couves ^{3,4} Clementina	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			

*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3. OVO, 4. PEIXE, 5. AMENDOIM, 6. SOJA, 7. LEITE E DERIVADOS, 8. FRUTOS DE CASCA RIJA, 9. APO E DERIVADOS, 10. SEMENTES DE SÊSAMO, 11. SOJA E SOBITOS, 12. SOJA E SOBITOS, 13. TREMOÇO E 14. MOLUSCOS

Brejo, 29 de março de 2026 Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:



Brejo, 29 de março de 2026. Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:
DS.006.B

