



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de abril 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Bacalhau frito com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUARTA	Sopa Creme de Alho-francês, Abóbora e Cenoura
	Prato Empadão de atum com espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Raia panada no forno com batata assada e salada de tomate ^{1,4}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino
	Dieta Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Penca e Feijão-branco
	Prato Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴
	Dieta Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴
	Sobremesa Maçã Assada/Leite-creme ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Vitela assada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Dieta Vitela assada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Sobremesa Morangos
DOMINGO	Sopa
	Prato
	Dieta
	Sobremesa

PÁSCOA

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 10 a 16 de abril 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de rúcula e cebola ⁴
	Dieta Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de rúcula e cebola ⁴
	Sobremesa Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Rancho à Portuguesa, com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora e Feijão-verde
	Prato Pescada à zé do pipo com salada de pepino e tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e salada de pepino e tomate ⁴
	Sobremesa Maçã
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato simples com salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-manteiga
	Prato Lasanha de Salmão com grelos e salada de tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Massada de Cação com cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabiças
	Prato Salada de Pota com feijão-frade, cenoura, batata, ovo e molho verde ^{3,12,14}
	Dieta Salada de Pota com feijão-frade, cenoura, batata e ovo ^{3,14}
	Sobremesa Melão
DOMINGO	Sopa Sopa de Penca
	Prato Peru assado no forno com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e brócolos)
	Dieta Peru assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e brócolos)
	Sobremesa Laranja

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 17 a 23 de abril 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) com salada de pepino ⁴
	Dieta Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) com salada de pepino ⁴
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa Juliana (Repolho, Cebola, Cenoura)
	Prato Rojões com batata, arroz branco, grelos e salada de tomate
	Dieta Costeleta grelhada com batata cozida e brócolos cozidos
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Macarrão de atum gratinado com ervilhas e salada de repolho e cenoura ^{3,4,7}
	Dieta Massada de peixe com cenoura, ervilhas e repolho ^{1,3,4}
	Sobremesa Maçã/Leite-creme ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e milho
	Dieta Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete
	Prato Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate ^{3,4}
	Dieta Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate ^{3,4}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa de Coelho com cenoura, repolho e salada de couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Massa de Coelho ao natural com cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos com Feijão-vermelho
	Prato Robalo assado no forno com batata assada e salada de alface e tomate ⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa Uvas

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 24 a 30 de abril 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Arroz de frango com salada de alface e cenoura raspada
	Dieta Arroz de frango ao natural com salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Medalhões de Pescada à Marinheiro com puré de batata e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Morangos
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Vitela estufada com cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e salada de pepino ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural c/cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUINTA	Sopa Creme de Couve-flor, Abóbora e Cenoura
	Prato Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴
	Sobremesa Pera/Tarte gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Jardineira de Peru com salada de alface
	Dieta Peru estufado ao natural com feijão-verde, cenoura, batata e salada de alface
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Sardinha assada com batata à murro e legumes salteados (pimentos, curgete e cebola) ⁴
	Dieta Sardinha assada com batata cozida e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Melão
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabijas
	Prato Feijoada à Portuguesa com arroz branco e salada de pepino ^{1,6,7}
	Dieta Feijoada à Portuguesa (s/enchidos) com arroz branco e salada de pepino
	Sobremesa Laranja

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.