



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de abril 2023

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

PÁSCOA

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 10 a 16 de abril 2023

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 17 a 23 de abril 2023

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 24 a 30 de abril 2023

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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