



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de Dezembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Couve-flor, Abóbora e Alho francês
	Prato Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata, ovo e juliana de legumes (repolho e cenoura) ^{3,4}
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Frango estufado com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, curgete, massa espiral e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}
	Dieta Raia assada ao natural com arroz de cenoura e penca ¹⁴
	Sobremesa Uvas
QUINTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato simples com brócolos cozidos
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Pescada à zé do pipo com grelos salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Leite-creme ^{1,3,7} /Maçã
SÁBADO	Sopa Sopa de Penca
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Couve-roxa
	Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco, cenoura e couve lombarda cozida
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Filete de Salmão no forno com batata à murro e salada de Rúcula, Cebola e Tomate ⁴
	Dieta Filete de Salmão assado ao natural com batata à murro e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Diospiro

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 11 a 17 de Dezembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Massa à Lavrador com salada de pepino ^{1,3,7}
	Dieta Estufado de vitela com massa cotovelos, cenoura e repoho ^{1,3,7}
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7}
	Dieta Dourada grelhada com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Jardineira de Frango com salada de tomate
	Dieta Frango estufado ao natural com batata, cenoura e couve lombarda
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Arroz de Cação com Salada de alface e Cenoura raspada ⁴
	Dieta Arroz de Cação com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Uvas/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SEXTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Lasanha de Peru com espinafres e salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta Massa simples de peru com cenoura e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabijas com feijão-branco
	Prato Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Sopa de Penca
	Prato Lombo de Porco assado no forno com batata assada e grelos salteados
	Dieta Lombo de Porco assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos
	Sobremesa Abacaxi

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 18 a 24 de Dezembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz de Frango com salada de alface e cenoura raspada
	Dieta Arroz de Frango ao natural com cenoura e repolho
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Creme de Cenoura
	Prato Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Raia assada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Esparguete à Bolonesa com salada de couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Filete de pescada à rosa do adro com salada russa e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta Filete de pescada assado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface
	Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco e repolho cozido
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabos com Feijão-vermelho
	Prato Robalo assado no forno com puré de batata e brócolos salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Laranja
DOMINGO	Sopa Sopa de Penca
	Prato Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Dieta Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Sobremesa Uvas/Rabanadas ^{1,3,7}

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 25 a 31 de Dezembro 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
NATAL		
TERÇA	Sopa	Sopa de Nabijas
	Prato	Vitela assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	Sobremesa	Kiwi
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete
	Prato	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Raia à espanhola com brócolos e repolho cozidos ⁴
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}
	Dieta	Massa de Frango ao natural com cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de couve-roxa ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de tomate e repolho ⁴
	Sobremesa	Tangerina
SÁBADO	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Massada de coelho com cenoura, pimentos e couve lombarda ^{1,3}
	Dieta	Coelho estufado ao natural com massa, cenoura, pimentos e couve lombarda ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabijas
	Prato	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Sobremesa	Abacaxi/Aletria ^{1,3,7}

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.