



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 06 a 12 de Novembro 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Massa à lavrador com salada de pepino ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate com feijão-manteiga e salada de alface ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de legumes (brócolos e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Banana
QUARTA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Empadão de Frango com Espinafres e Salada de tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Dieta	Estufado simples de frango com batata e couve-bruxelas
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Macarrão com atum e ervilhas no forno e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7}
	Dieta	Massada simples de pescada com cenoura, pimentos e feijão-verde ^{1,3,4}
	Sobremesa	Uvas
SEXTA	Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados
	Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Pera/Castanha Assada
SÁBADO	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Arroz de Lulas com salada de Rúcula, Cebola e Tomate ¹⁴
	Dieta	Dourada grelhada com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabijas
	Prato	Coelho assado no forno com batata assada e legumes salteados (Couve-coração, Cenoura e Espinafres)
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-coração e Cenoura)
	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 13 a 19 de Novembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e repolho ^{1,3}
	Dieta Massa simples de Frango com cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho com feijão-manteiga
	Prato Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Uvas/Leite-creme ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e couve-bruxelas
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Folhado de Peixe com Salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,14}
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata , cenoura e penca cozida ⁴
	Sobremesa Maçã
SÁBADO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Arroz de Vitela com Cenoura, Ervilhas e salada de Couve-roxa
	Dieta Arroz de Vitela ao natural com Cenoura e Espinafres
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Bacalhau com Natas e salada de Alface, Cebola e Tomate ^{4,7}
	Dieta Robalo assado ao natural com batata e brócolos cozidos 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 20 a 26 de Novembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹
	Dieta Coxas de Frango assada ao natural com arroz branco e grelos cozidos
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu
	Prato Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa Uvas/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Sopa de Penca com Feijão-branco
	Prato Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e salada de pepino ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Petinga Frita com arroz de tomate com penca ^{1,4}
	Dieta Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴
	Sobremesa Melão
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Jardineira de Peru com salada de couve-roxa
	Dieta Peru estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Raia panada no forno com arroz de grelos e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta Raia grelhada com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Diospiro
DOMINGO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Cozido à Portuguesa ^{1,6,7}
	Dieta Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	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 27 de Novembro a 03 de Dezembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Massa de Salmão e Espinafres com Salada de Tomate ^{1,3,4}
	Dieta Massa simples de Salmão com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Bacalhau à Gomes de sá com salada de Alface e Cenoura raspada ^{3,4}
	Dieta Cação grelhado com batata, ovo e feijão-verde cozido ^{3,4}
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados
	Dieta Frango estufado ao natural c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)
	Sobremesa Pera/Castanha Assada
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete
	Prato Arroz de Peixe com cenoura, ervilhas e salada de tomate ⁴
	Dieta Arroz simples de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Peru no forno com batata assada e legumes salteados(espinafres, repolho, pimento vermelho)
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga
	Prato Sardinha grelhada com arroz de tomate e salada de alface ⁴
	Dieta Sardinha grelhada com arroz de tomate e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Vitela assada no forno com puré de batata e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas) ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Dieta Vitela assada ao natural com batata e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	Sobremesa Maçã assada

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.