



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de outubro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Cação frito com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Macarrão de Peru no forno com espinafres e queijo e salada de couve-roxa ^{1,3,7}
	Dieta Massa de Peru com cenoura e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora e Couve-flor
	Prato Raia à espanhola com salada de tomate e pepino ⁴
	Dieta Raia à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Melão
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Feijoada à Portuguesa ^{1,6,7}
	Dieta Feijoada à Portuguesa (s/enchidos)
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Pescada assada com batata assada e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) ⁴
	Dieta Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ⁴
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Arroz de coelho com salada de alface e couve-roxa
	Dieta Arroz de coelho simples com repolho e feijão-verde cozido
	Sobremesa Pera/Pudim ^{3,7}
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabijas com feijão-branco
	Prato Bacalhau com natas e salada de Rúcula, Cebola e Tomate ^{1,4,7}
	Dieta Robalo assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Meloa

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 09 a 15 de outubro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Feijão-verde
	Prato Empadão de atum com grelos e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada assado com batata assada e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa à lavrador com salada de pepino ^{1,3,6,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Creme de Curgete, Couve-flor e Chuchu
	Prato Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de alface ⁴
	Dieta Arroz de peixe com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Melancia
SEXTA	Sopa Sopa de Couve lombarda e feijão-manteiga
	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 de cenoura e salada de tomate
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Sardinha grelhada com batata cozida e salada de tomate ⁴
	Dieta Sardinha grelhada com batata cozida e couve-lombarda ⁴
	Sobremesa Leite-creme ^{1,3,7} /Maçã
DOMINGO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru no forno com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e cenoura)
	Dieta Peru assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e cenoura)
	Sobremesa Nectarina

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 16 a 22 de outubro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-branco
	Prato Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}
	Dieta Cação panado no forno com arroz de tomate e repolho ^{1,4}
	Sobremesa Pera
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Jardineira de Frango com salada de alface
	Dieta Frango estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Cenoura
	Prato Lasanha de Salmão com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7}
	Dieta Massa simples de salmão com brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Coelho estufado com batata, cenoura e couve-bruxelas
	Dieta Coelho estufado ao natural com batata, cenoura e couve-bruxelas
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Bacalhau com Grelas, Alheira e Broa ^{1,4}
	Dieta Dourada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido 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 23 a 29 de outubro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados
	Dieta Costeleta grelhada c/ arroz branco e juliana de legumes (curgete, couve-lombarda e cenoura)
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Alface
	Prato Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata e molho-verde ^{3,4,12}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Melancia
QUARTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Frango estufado com massa, cenoura, grão-de-bico e salada de pepino ^{1,3}
	Dieta Estufado simples de frango com massa, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Creme de Feijão-verde
	Prato Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa ⁴
	Dieta Caldeirada de Raia com couve-bruxela cozida ⁴
	Sobremesa Melão/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz de Pato com salada de tomate e pepino ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato simples com couve-lombarda e feijão-verde cozido
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Filete de Pescada à Rosa do adro com salada russa e salada de couve-roxa ^{1,4}
	Dieta Filete de Pescada grelhado com batata cozida, cenoura baby e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabijas com feijão-branco
	Prato Peru assado no forno com arroz de cenoura e legumes salteados(couve-coração, espinafres e pimento vermelho)
	Dieta Peru assado ao natural com arroz de cenoura 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 30 de outubro a 05 de novembro 2023

ALMOÇO

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Couve- lombarda
	Prato Arroz de Bacalhau com salada de tomate e pepino ⁴
	Dieta Arroz de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora e Curgete
	Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Coelho estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Uvas/Queque de Chocolate ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Tentáculos de Pota à lagareiro com batata à murro e couve-bruxelas ¹⁴
	Dieta Robalo assado no forno com batata à murro e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Pêssego
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate
	Dieta Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Creme de Chuchu, Couve-flor e Curgete
	Prato Pescada à zé do pipo com feijão-verde e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Tangerina
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz à valenciana com salada de rúcula e tomate ^{1,2,6,7,14}
	Dieta Arroz de vitela ao natural com cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa Maçã
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Salmão no forno com batata assada e legumes no forno (brócolos, beringela e pimento vermelho) ⁴
	Dieta Salmão assado ao natural com batata assada e legumes no forno (brócolos, beringela e pimento vermelho) ⁴
	Sobremesa Ameixa

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.