



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de setembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato Cação frito com arroz solto de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ⁴
	Sobremesa Uvas
TERÇA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Massa à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Estufado simples de vitela com curgete, alho-francês e massa esparguete ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUARTA	Sopa Creme de Alface e Couve-flor
	Prato Salada de Salmão com feijão-frade, cenoura, batata, ovo e molho-verde ^{3,4,12}
	Dieta Salmão grelhado com batata cozida, ovo e feijão-verde ^{3,4}
	Sobremesa Melão
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino
	Dieta Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e couve-Bruxelas
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Creme de Chuchu e Cenoura
	Prato Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Melancia
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Massa de Frango com repolho e cenoura ^{1,3}
	Dieta Massa de Frango com repolho e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa Pêssego
DOMINGO	Sopa Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Dourada no forno com batata e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) ⁴
	Dieta Dourada assada ao natural com batata e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) 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 11 a 17 de setembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Costeleta grelhada com arroz de Legumes no forno (curgete, cenoura, cogumelos, alho-francês, brócolos) ⁷
	Dieta Costeleta grelhada com arroz de brócolos e cenoura
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa de Couve Lombarda
	Prato Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta Pescada à espanhola e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Melancia/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa à lavrador com salada de couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Curgete, Chuchu e Couve-flor
	Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}
	Dieta Raia assada ao natural com arroz de tomate e repolho ^{1,4}
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora e Cenoura
	Prato Jardineira de Frango com salada de alface
	Dieta Frango estufado ao natural com batata estufada e brócolos
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Carapau grelhado com arroz de grelos e salada de tomate ⁴
	Dieta Carapau grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴
	Sobremesa Meloa
DOMINGO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru assado com batata assada e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	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 18 a 24 de setembro 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Brócolos
	Prato Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,7}
	Dieta Massa de salmão ao natural com espinafres ^{1,3,4}
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de alface
	Dieta Frango estufado com cenoura, arroz branco e brócolos
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Filetes de Pescada no forno com puré de batata e repolho cozido ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Sobremesa Melancia
QUINTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Arroz de Pato com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby) ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby)
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-manteiga
	Prato Caldeirada de Cação com salada de alface e couve roxa ⁴
	Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Uvas/Mousse de Maracujá ⁷
SÁBADO	Sopa Canja ^{1,3}
	Prato Arroz de coelho com salada de tomate e pepino
	Dieta Arroz de coelho ao natural com cenoura e couve Bruxelas
	Sobremesa Nectarino
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Bacalhau com Broa e Legumes Salteados (couve coração, cenoura, alho francês e pimento) ^{1,4}
	Dieta Badejo grelhado c/ batata cozida e juliana de legumes (couve coração, cenoura, alho francês) 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 25 de setembro a 01 de outubro 2023

ALMOÇO

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Vitela estufada com ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de couve-roxa
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, arroz branco e couve lombarda
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Salada de atum com grão-de-bico, ovo, batata e alface ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde
	Sobremesa Melancia
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora
	Prato Massa de frango com cenoura, alho-francês, beringela e curgete ^{1,3}
	Dieta Massa de frango ao natural com cenoura, alho-francês, beringela e curgete ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Petinga no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}
	Dieta Petinga no forno com arroz de tomate e brócolos ^{1,4}
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Creme de Chuchu, Cenoura e Curgete
	Prato Empadão de Peru e cogumelos com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada e couve-Bruxelas
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Couve lombarda e Feijão-branco
	Prato Arroz de Lulas com salada de rúcula, cebola e couve-roxa ¹⁴
	Dieta Arroz de peixe ao natural com legumes (brócolos, cenoura) ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Lombo de porco no forno com batata assada e grelos salteados
	Dieta Lombo de porco no forno com batata assada e grelos 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.