



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de setembro 2023

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

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 11 a 17 de setembro 2023

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

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

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 25 de setembro a 01 de outubro 2023

## ALMOÇO

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

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.