

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Abril 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Grellos
	Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa	Banana
TERÇA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby) ⁴
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby) ⁴
	Sobremesa	Maçã/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
QUINTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Caldeirada de Raia com repolho e cenoura cozida
	Sobremesa	Pera
SÁBADO	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Arroz de coelho com salada de tomate e rúcula
	Dieta	Arroz de coelho ao natural com cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Creme de Cenoura/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Dourada no forno com batata à murro e legumes no forno (pimento vermelho, curgete e brócolos) ⁴
	Dieta	Dourada no forno com batata e legumes no forno (pimento vermelho, curgete e brócolos) ⁴
	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.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 08 a 14 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Creme de Cenoura
	Prato Arroz de pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de pato ao natural com repolho cozido
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}
	Dieta Robalo Grelhado com Batata cozida e Couve bruxelas ⁴
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Lasanha de Peru com Cogumelos, Grelas e salada de Tomate ^{1,3,7}
	Dieta Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de Marisco com salada de alface e tomate ^{4,8,14}
	Dieta Arroz simples de pescada, com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana
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 15 a 21 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora
	Prato Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface ⁴
	Dieta Cação grelhado com arroz branco e cenoura e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Gratinado de Frango com brócolos e salada de tomate ^{1,3,7}
	Dieta Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Raia à espanhola com salada de couve-roxa ⁴
	Dieta Raia à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Banana/Tarte Gelada de Bolacha ^{1,3,4,6,7,8,11,12}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Peru assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Dieta Peru assado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozidas
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Vitela estufada com massa cotovelos, cenoura, feijão-vermelho e couve-lombarda ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Dourada no forno 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.