

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 05 a 11 de Agosto 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Frango estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa	Maçã
TERÇA	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora
	Prato	Filete de Salmão grelhado com batata cozida e brócolos salteados ⁴
	Dieta	Filete de Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Melancia
QUARTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Massa à Lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural, com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Pescada à Espanhola com salada de Pepino ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e Legumes cozidos (Couve-lombarda e Cenoura) ⁴
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Arroz de Pato com salada de Alface e Tomate ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato simples com Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e couve-bruxelas e cenoura baby ¹⁴
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e couve-bruxelas e cenoura baby ⁴
	Sobremesa	Nectarina
DOMINGO	Sopa	Sopa de Grelhos
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Tomate
	Dieta	Peru estufado ao natural com pimentos, arroz branco e repolho cozido
	Sobremesa	Laranja

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 12 a 18 de Agosto 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa	Melancia
TERÇA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Frango estufado com massa, grão-de-bico, repolho e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa, repolho e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Petinga Frita com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga
	Prato	Lombo de porco assado no forno com batata assada e salada de Rúcula e Tomate
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas
	Sobremesa	Maçã/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SEXTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Arroz de Lulas com salada de Alface e Couve-roxa ¹⁴
	Dieta	Arroz de Peixe simples com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Jardineira de Peru com salada de Pepino
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata estufada e brócolos cozidos
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Caldo verde ^{1,6,7} /Creme de Cenoura
	Prato	Robalo assado no forno com batata à murro e Legumes salteados (Pimentos e Repolho) ⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata e Legumes cozidos (Pimentos e Repolho) 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 19 a 25 de Agosto 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Arroz à Valenciana com salada de couve-roxa ^{2,4,6,7,8,14}
	Dieta	Arroz de Peru ao natural com cenoura e repolho
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor e Curgete
	Prato	Salada de Bacalhau com Feijão-frade, Ovo, Batata, Cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Melão
QUARTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Massada de Coelho com salada de Alface e Tomate ^{1,3}
	Dieta	Massada de Coelho ao natural com curgete e pimentos ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Pescada à Zé do Pipo com salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-lombarda e Cenoura) ⁴
	Sobremesa	Nectarina
SEXTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,3}
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Sopa de Repolho e Feijão-branco
	Prato	Caldeirada de Peixe com salada de Pepino ⁴
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa	Meloa
DOMINGO	Sopa	Sopa de Grellos
	Prato	Coxa de Peru assada com arroz de cenoura e legumes assados (curgete, beringela)
	Dieta	Coxa de Peru assada ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	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 26 de Agosto a 01 de Setembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta	Massada de Peixe ao natural com cenoura e brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Pera
TERÇA	Sopa	Creme de Alface e Abóbora
	Prato	Costeleta Grelhada com Batata cozida e Feijão-verde
	Dieta	Costeleta Grelhada com Batata cozida e Feijão-verde
	Sobremesa	Melancia/ Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta	Cação assado ao natural com arroz de grelos ⁴
	Sobremesa	Melão
QUINTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Vitela estufada com batata, cenoura e salada de Tomate
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e couve-bruxelas
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Grelos
	Prato	Folhado de Peixe com salada de Couve-roxa ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de Salmão grelhado com arroz branco e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Arroz de Frango com salada de Pepino e Tomate
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com cenoura e repolho cozido
	Sobremesa	Nectarina
DOMINGO	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Bacalhau com Broa com batata à murro e Espinafres e Pimentos salteados ^{1,4}
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e Couve-bruxelas 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.