

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de Dezembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Alho-francês e Abóbora
	Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa ⁴
	Dieta	Arroz de Peixe com natural com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Banana
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Frango estufado com cenoura, grão-de-bico, massa espiral e brócolos ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, massa espiral e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, batata, Cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho ⁴
	Sobremesa	Uvas
QUINTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Empadão de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7}
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e Feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Brócolos
	Prato	Massa de Vitela com feijão-vermelho, cenoura e penca ^{1,3}
	Dieta	Massa simples de Vitela com feijão-vermelho, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Nabos
	Prato	Robalo assado com batata assada e grelos salteados ⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e Couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa	Diospiro

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 Dezembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Espinafres
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface e couve-roxa
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Repolho
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino ^{3,4}
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e penca ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de tomate e penca ⁴
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Jardineira de Frango com salada de couve-roxa
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Penca e Feijão-branco
	Prato	Pescada grelhada com arroz de grelos e salada de tomate ⁴
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e Couve-lombarda ⁴
	Sobremesa	Pera
DOMINGO	Sopa	Nabiças
	Prato	Lombo de Porco assado no forno com batata assada e legumes cozidos (Cenoura baby e Couve-bruxelas)
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Cenoura baby e Couve-bruxelas)
	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 16 a 22 de Dezembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Dieta	Massada simples de Peixe com cenoura e brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Melão
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas
QUINTA	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Arroz de Peru com legumes (cenoura, curgete e brócolos)
	Dieta	Arroz de Peru ao natural com legumes (cenoura, curgete e brócolos)
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora
	Prato	Vitela assada no forno com batata assada e grelos salteados
	Dieta	Vitela assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Grelos
	Prato	Arroz de Marisco com salada de alface e couve-roxa ^{2,4,6,7,8,12}
	Dieta	Arroz de Cação com cenoura e penca ⁴
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	Sopa	Espinafres
	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 23 a 29 de dezembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e repolho
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Penca
	Prato	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas/Rabanadas ^{1,3,7}
QUARTA	Natal	
QUINTA	Sopa	Creme de Alho-Francês, Curgete e Couve-flor
	Prato	Vitela assada no forno com arroz branco e salada de Alface e tomate
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-lombarda)
	Sobremesa	Abacaxi
SEXTA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Raia à espanhola com salada de couve-roxa e cenoura ⁴
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Banana
SÁBADO	Sopa	Grelos
	Prato	Arroz de Frango com ervilhas e salada de Rúcula e Tomate
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com brócolos cozidos
	Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Sopa	Nabos
	Prato	Dourada assada no forno c/ batata à murro e legumes salteados (Pimentos, Repolho, Espinafres) ⁴
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata e legumes cozidos (Repolho e Cenoura Baby) 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 30 de dezembro 2024 a 05 de Janeiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural, com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Sopa de Nabijas
	Prato	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, ovo e grelos ^{3,4}
	Sobremesa	Abacaxi/Aletria ^{1,3,7}
QUARTA	ENCERRADO	
QUINTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Empadão de Atum com Grelas e salada de Tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata e couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Nabos
	Prato	Massa de Frango, cenoura, grão-de-bico e repolho ^{1,3}
	Dieta	Massa de Frango ao natural cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Repolho e feijão-manteiga
	Prato	Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e brócolos salteados ¹⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Diospiro

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.