



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Janeiro 2024

ALMOÇO

ENCERRADO

TERÇA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e Cogumelos ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa simples de Salmão com Brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Arroz de Pato com Salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Repolho e Cenoura Baby)
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas
SÁBADO	Sopa	Sopa de Grelos
	Prato	Vitela estufada com arroz branco e salada de Rúcula, Tomate e Cebola
	Dieta	Vitela estufada ao natural com arroz branco e couve-bruxelas
	Sobremesa	Rabanadas ^{1,3,7} /Banana
DOMINGO	Sopa	Creme de Alface/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Dourada assada no forno com batata assada e legumes salteados (Repolho, Espinafres e Pimento Vermelho) ⁴
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴
	Sobremesa	Kiwi

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 Janeiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massada de Peru com cenoura e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta Peru estufado ao natural com massa espiral, cenoura e couve lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Bacalhau frito com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4}
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Jardineira de Frango com salada de Couve-roxa
	Dieta Frango estufado ao natural, com batata, cenoura e couve-bruxelas
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Feijão-verde
	Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}
	Dieta Raia assada ao natural com arroz de Tomate e Couve lombarda ⁴
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Arroz de Marisco com salada de Alface e Cebola ^{2,14}
	Dieta Arroz de Peixe ao natural com Feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Kiwi//Leite-creme ^{1,3,7}
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabijas
	Prato Cozido à Portuguesa ^{1,6,7}
	Dieta Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	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 15 a 21 de Janeiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Pescada assada no forno com batata assada, Cenoura e Brócolos cozidos ⁴
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada, Cenoura e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Banana
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Coxas de Frango estufadas com massa Esparguete, Ervilhas e salada de Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Coxas de Frango estufadas ao natural com massa Esparguete, Cenoura e Repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Robalo assado no forno com batata assada e Feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera
QUINTA	Sopa Creme de Cenoura e Couve-flor
	Prato Peru com arroz branco, Feijão-preto e salada de Alface
	Dieta Peru estufado ao natural com cenoura, couve-bruxelas e arroz branco
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-branco
	Prato Bacalhau cozido com ovo, batata e grelos ^{3,4}
	Dieta Badejo cozido com ovo, batata e grelos ^{3,4}
	Sobremesa Maçã/Aletria ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Arroz de Vitela com Cenoura e salada de Tomate
	Dieta Arroz de Vitela ao natural com Cenoura e Penca
	Sobremesa Tangerina
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos com Feijão-Vermelho
	Prato Tentáculos de Pota à Lagareiro com Batata à Murro e Legumes cozidos (Couve-bruxelas e Repolho) ¹⁴
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-bruxelas e Repolho) ⁴
	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 22 a 28 de Janeiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Macarrão de Frango no forno com Ervilhas e salada de Couve-roxa ^{1,3,7}
	Dieta Frango Estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Filetes de Pescada Fritos com Arroz de Tomate e Cenoura raspada ^{3,4,7}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com Arroz de Tomate e Penca ⁴
	Sobremesa Banana
QUARTA	Sopa Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor
	Prato Almondegas com massa esparguete e salada de Tomate ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Raia à Espanhola com salada de Alface e Milho ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Pera/Pudim de Pão ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora e Alface
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de tomate
	Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco e legumes cozidos (Cenoura e Feijão-verde)
	Sobremesa Maçã
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabijas
	Prato Caldeirada de Cação com Salada de Alface e Couve-roxa ⁴
	Dieta Cação cozido com batata cozida e juliana de legumes (alho-francês, couve lombarda, curgete) ⁴
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Lombo de Porco assado no forno com arroz de cenoura e Grelos Salteados
	Dieta Lombo de Porco assado ao natural com arroz de cenoura e Grelos cozidos
	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 29 de Janeiro a 04 de Fevereiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta Dourada Grelhada com Batata, Cenoura e Feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Creme de Cenoura e Ervilhas
	Prato Arroz de Frango com salada de Alface e Tomate
	Dieta Arroz de Frango ao natural com Repolho cozido
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)
	Prato Pescada à Zé do pipo com Brócolos cozidos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de Tomate
	Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, feijão-verde e arroz branco
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Tagliatelle com Salmão e Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,4}
	Dieta Massa simples de Salmão com Espinafres ^{1,3,4}
	Sobremesa Uvas/Mousse de Maracujá ⁷
SÁBADO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Arroz de Pato com Salada de Alface e Cebola ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Repolho e Cenoura)
	Sobremesa Tangerina
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Bacalhau com Broa e Grelhos salteados ^{1,4}
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozidas 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.