

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Julho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta Peru estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz branco
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Alface
	Prato Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}
	Dieta Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Melancia
QUARTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Creme de Chuchu e Abóbora
	Prato Cação frito com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz branco e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Jardineira de Frango com salada de tomate
	Dieta Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura e couve-bruxelas
	Sobremesa Melão
SÁBADO	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 Abacaxi
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Dourada assada no forno com batata assada e salada de rúcula e tomate ⁴
	Dieta Dourada assada ao natural com batata assada 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.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 08 a 14 de Julho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete
	Prato Filete de pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de pepino ^{1,3,4}
	Dieta Filete de pescada grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa à Lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Raia à espanhola com salada de pepino e tomate ⁴
	Dieta Raia à estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com repolho e cenoura cozida
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura e molho-verde ^{3,4,12}
	Dieta Dourada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Costeleta grelhada com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Dieta Bife de frango grelhado com arroz branco, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Melão
DOMINGO	Sopa Sopa de Repolho com feijão-manteiga
	Prato Salmão com broa, batata à murro e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)
	Dieta Salmão assado ao natural com batata cozida e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Morangos

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 Julho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com alho-francês, massa esparguete e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa Uvas
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta Cação panado no forno com arroz de brócolos e cenoura ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface
	Dieta Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Banana/Tarte Gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ^{1,4}
	Dieta Robalo grelhado com arroz de couve-lombarda ⁴
	Sobremesa Melancia
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Coxa de Peru assado com puré de batata e salada de tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas
	Sobremesa Laranja
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Caldeirada de Lulas com salada de alface e cenoura ^{4,14}
	Dieta Caldeirada de Pescada com repolho e cenoura cozida ⁴
	Sobremesa Nectarina
DOMINGO	Sopa Creme de Alface
	Prato Feijoada à Portuguesa com salada de tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de coelho ao natural com brócolos cozidos
	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 22 a 28 de Julho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Penca
	Prato Empadão de atum com grelos e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e grelos ⁴
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Couve-lombarda e feijão-branco
	Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora
	Prato Raia à espanhola com salada de tomate ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Nectarina
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de pepino ¹
	Dieta Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda cozida
	Sobremesa Melancia
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Bacalhau cozido com todos (batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Uvas/Leite-creme ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Coelho estufado com ervilhas, cenoura, arroz branco e salada de tomate
	Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, arroz branco e brócolos
	Sobremesa Maçã
DOMINGO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Robalo assado no forno com batata e salada de alface e couve-roxa ⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Morangos

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.