

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de Junho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Vitela estufada com feijão-vermelho, cenoura, repolho e massa cotovelos ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Raia à espanhola com salada de tomate e pepino ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	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 de tomate e couve-lombarda
	Sobremesa Melancia
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}
	Dieta Pescada grelhada com batata e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa Maçã
SÁBADO	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Filete de Salmão grelhado com batata à murro e grelos salteados c/alho ⁴
	Dieta Filete de Salmão grelhado com batata cozida e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve-lombarda com feijão-branco
	Prato Lombo de porco assado no forno com arroz branco e salada de alface e couve-roxa
	Dieta Coelho estufado ao natural com arroz branco, cenoura e couve-bruxelas
	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 10 a 16 de Junho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Bacalhau com natas com salada de tomate e pepino ^{1,4,7}
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã assada
TERÇA	Sopa Creme de Chuchu e Cenoura
	Prato Peru com feijão-preto, arroz branco e salada de alface
	Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	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 Melancia
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Frango estufado com grão-de-bico, massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural, massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}
	Dieta Cação assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Jardineira de vitela com salada de couve-roxa
	Dieta Vitela estufada ao natural com batata, pimentos e feijão-verde
	Sobremesa Nectarina
DOMINGO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de Marisco com salada de Rúcula e Tomate ^{2,4,8,14}
	Dieta Arroz de Peixe simples com legumes cozidos (cenoura e couve-lombarda) 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 17 a 23 de Junho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de couve-roxa
	Dieta Peru estufado ao natural com curgete, alho-francês, arroz branco e repolho
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Filetes de Pescada fritos com salada russa e salada de pepino ^{1,3,4,7}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com batata cozida e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Chuchu e Abóbora
	Prato Coxas de frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹
	Dieta Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Dourada assada ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Melancia
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Lulas estufadas com batata e salada de alface e couve-roxa ¹⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Coelho assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Dieta Coelho assado ao natural com arroz branco e legumes
	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 24 a 30 de Junho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Cenoura/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Sardinha assada com batata cozida e salada de rúcula, cebola e pimentos ⁴
	Dieta Sardinha assada com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de pepino
	Dieta Arroz de vitela simples com cenoura, ervilhas e salada de pepino
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho com feijão-branco
	Prato Lasanha de Salmão com grelos e salada de tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Massa simples de salmão com cenoura e grelos ^{1,3,4}
	Sobremesa Melancia
QUINTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Rolinhos de Peru recheados (espinafres, cenoura, alho-francês) c/ arroz branco e salada de tomate
	Dieta Bife de Peru grelhado c/ arroz de legumes (cenoura e feijão-verde)
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Pescada à Zé do pipo com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Rancho à Portuguesa com salada de pepino ^{1,3,6,7}
	Dieta Frango estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Morangos
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Bacalhau com broa, batata à murro e brócolos salteados ^{1,4}
	Dieta Robalo assado no forno com batata à murro e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Nectarina

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.