

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 06 a 12 de Maio 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Frango estufado com curgete, alho-francês, massa esparguete e salada de couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com curgete, alho-francês, massa esparguete e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Salada de Lentilhas com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com Salada de Alface e Cenoura raspada <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de pato ao natural com repolho e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Raia à espanhola com salada de Tomate e Pepino <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia à espanhola com feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera/Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup>
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)
	<b>Prato</b> Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de Alface
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozida
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Massada de Marisco com Salada de Rúcula e Cebola <sup>1,2,3,4,14</sup>
	<b>Dieta</b> Massada de Pescada simples com Cenoura e Feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Lombo de Porco assado no forno com arroz de ervilhas e salada de Tomate
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Abacaxi

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 13 a 19 de Maio 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho com Feijão-branco
	<b>Prato</b> Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Salmão com Pimentos e Espinafres <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora
	<b>Prato</b> Frango estufado com batata, Grão-de-bico, Repolho e Cenoura
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com batata, Repolho e Cenoura
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Petinga frita com arroz de ervilhas de quebrar e salada de tomate <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada Grelhada com arroz branco e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana/Mousse de Chocolate <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura)
	<b>Dieta</b> Bife de frango grelhado com batata cozida e couve-bruxelas
	<b>Sobremesa</b> Laranja
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Nabos
	<b>Prato</b> Bacalhau espiritual com grelos salteados <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Nectarina

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 20 a 26 de Maio 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural, com curgete, alho-francês, arroz branco e feijão-verde cozido
	<b>Sobremesa</b> Melancia
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Empadão de Atum com Grelas e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e repolho e cenoura cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Vitela estufada com cenoura, massa espiral e salada de pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa espiral e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho com feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Pescada assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora
	<b>Prato</b> Coelho estufado com pimentos, ervilhas, batata e salada de alface
	<b>Dieta</b> Coelho estufado ao natural com pimentos, batata e couve lombarda
	<b>Sobremesa</b> Uvas
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Arroz de Lulas com salada de Rúcula, Cebola e Cenoura <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Peixe simples com cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maça assada
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Cozido à Portuguesa (s/ enchidos)
	<b>Sobremesa</b> Abacaxi

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 27 de Maio a 02 de Junho 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo grelhado com arroz de legumes (repolho, pimentos, brócolos) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com cenoura, feijão-verde e massa esparguete <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho com feijão-branco
	<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Grelos
	<b>Prato</b> Peru assado no forno com arroz de cenoura e salada de rúcula e tomate
	<b>Dieta</b> Peru assado ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	<b>Sobremesa</b> Uvas
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Macarrão de atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de peixe simples com curgete e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Frango com salada de tomate e pepino
	<b>Dieta</b> Arroz de Frango simples com cenoura e couve lombarda cozida
	<b>Sobremesa</b> Banana/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
DOMINGO	<b>Sopa</b> Creme de Cenoura/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>
	<b>Prato</b> Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e brócolos salteados <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada assado ao natural com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Nectarina

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.