



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de 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 salada de alface
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Pescada à Zé do Pipo com Grelhos 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> Pera
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa
	<b>Dieta</b> Arroz de Vitela com cenoura e Feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Frango com Curgete e Repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo Grelhado com Batata cozida e Cenoura e Couve lombarda <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina/Bolo de Xadrez <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Grelhos
	<b>Prato</b> Arroz de Lulas com Salada de Alface e Couve-roxa <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz simples de Peixe com legumes (Brócolos e Repolho)
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda com Feijão-branco
	<b>Prato</b> Lombo de Porco no forno c/ batata assada e Legumes cozidos (Couve-bruxelas e Cenoura baby)
	<b>Dieta</b> Lombo de Porco assado ao natural batata assada e Legumes cozidos ( Couve-bruxelas e Cenoura baby)
	<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 11 a 17 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Cação Frito com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Cenoura e Ervilhas
	<b>Prato</b> Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com cenoura, massa esparguete e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Raia à Espanhola com Salada de tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho com Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Arroz de Frango com salada de Alface e Cenoura Raspada
	<b>Dieta</b> Arroz simples de Frango com cenoura e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Banana
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Bacalhau à Gomes de Sá com Salada de Tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e repolho) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Feijoada à Portuguesa com salada de Alface e Cebola
	<b>Dieta</b> Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Laranja
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Nabos
	<b>Prato</b> Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe espada assado ao natural com batata assada e grelos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Kiwi

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 18 a 24 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Lasanha de Atum com Grelos e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Atum com curgete, espinafres e cenoura <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de Alface <sup>1</sup>
	<b>Dieta</b> Coxas de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e Feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Tangerina/Pudim <sup>3,7</sup>
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Grelos
	<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Peru estufado com Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com batata, Cenoura e Couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora
	<b>Prato</b> Folhado de Salmão com Espinafres e salada de Tomate <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Salmão grelhado com arroz branco e Brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho
	<b>Prato</b> Petinga no forno arroz de feijão-vermelho e salada de Alface <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Petinga no forno arroz de legumes (cenoura, feijão-verde, curgete) <sup>1,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Nabos
	<b>Prato</b> Coelho no forno c/ batata assada e Legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby)
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural batata assada e Legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby)
	<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 25 a 31 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Massa de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Vitela com Cenoura e Repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora e Cenoura
	<b>Prato</b> Filetes de Pescada Fritos com arroz de Tomate e Salada de Alface <sup>3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco
	<b>Prato</b> Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Frango estufado com Cenoura, Curgete, massa esparguete e salada de Tomate <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com Cenoura, Curgete, massa esparguete e Brócolos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)
	<b>Prato</b> Bacalhau com Broa, Batata à murro e Grellos salteados <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo assado ao natural com batata assada e Grellos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Tomate
	<b>Dieta</b> Costeleta grelhada com arroz de Cenoura e Repolho cozido
	<b>Sobremesa</b> Kiwi

## PÁSCOA

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.