EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de novembro 2024

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Sopa de Brócolos
	Prato	Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e cenoura raspada[1,3]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho[1,3]
	Sobremesa	Banana
TERÇA	**Sopa**	Creme de Abóbora e Alface
	Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho-verde[3,4,12]
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas[4]
	Sobremesa	Pera
QUARTA	**Sopa**	Sopa de Espinafres
	Prato	Arroz de Pato com salada de Cenoura e Couve-roxa[1,6,7]
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com repolho cozido
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	**Sopa**	Sopa de Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Pescada à Zé do Pipo com salada de Alface e Tomate[1,3,4,6,7,8,9,12]
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos[4]
	Sobremesa	Melão
SEXTA	**Sopa**	Creme de Couve-lombarda
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa espiral e salada de couve-roxa[1,3]
	Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura, massa espiral e feijão-verde[3]
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	**Sopa**	Sopa de Nabos
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e grelos salteados c/alho[4]
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e repolho cozido[4]
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Peru assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 11 a 17 de novembro 2024

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Creme de Alface/Caldo Verde[1,6,7]
	Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados
	Dieta	Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Tangerina/Castanha assada
TERÇA	**Sopa**	Sopa de Brócolos
	Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa[4]
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido[4]
	Sobremesa	Banana
QUARTA	**Sopa**	Sopa de Repolho
	Prato	Peru estufado com massa, grão-de-bico, cenoura e espinafres[1,3]
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa, cenoura e espinafres[1,3]
	Sobremesa	Melão
QUINTA	**Sopa**	Sopa de Espinafres
	Prato	Cação panado no forno com arroz de grelos e salada de tomate[1,4]
	Dieta	Cação grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda[4]
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e couve-Bruxelas
	Sobremesa	Pera
SÁBADO	**Sopa**	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, batata e penca)[3,4]
	Dieta	Pescada cozida com cenoura, batata e penca[4]
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	**Sopa**	Sopa de Nabiças
	Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 18 a 24 de novembro 2024

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Sopa de Repolho e Feijão-branco
	Prato	Massa de Salmão com Brócolos e salada de Couve-roxa[1,3,4]
	Dieta	Massa de Cação ao natural com cenoura e couve-lombarda[1,3,4]
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Empadão de Peru com Espinafres e Salada de Tomate[1,3,6,7,8,9,12]
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e espinafres
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	**Sopa**	Creme de Alface
	Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e penca[1,3,4]
	Dieta	Filete de Pescada grelhado com arroz branco e brócolos cozidos[4]
	Sobremesa	Maçã/Aletria[1,3,7]
QUINTA	**Sopa**	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Esparguete com Frango, cenoura, alho-francês e salada de Tomate[1,3]
	Dieta	Esparguete com Frango ao natural com cenoura e feijão-verde[1,3]
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	**Sopa**	Sopa de Espinafres
	Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve-roxa[4]
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couve-lombarda[4]
	Sobremesa	Pera
SÁBADO	**Sopa**	Sopa de Brócolos
	Prato	Arroz de Vitela com Cenoura e Penca
	Dieta	Arroz de Vitela ao natural com Cenoura e Penca
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	**Sopa**	Sopa de Nabos
	Prato	Dourada assada com batata à murro e legumes salteados (Pimentos, Brócolos)[4]
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e Feijão-verde cozido[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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 25 de novembro a 01 de dezembro 2024

	ALMOÇO	
SEGUNDA	**Sopa**	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	**Sopa**	Creme de Cenoura, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Jardineira de Pescada com salada de alface[4]
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada e penca cozida[4]
	Sobremesa	Pera
QUARTA	**Sopa**	Sopa de Brócolos
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com juliana de legumes (repolho e cenoura)[1,3]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa, cenoura e couve-bruxelas[1,3]
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	**Sopa**	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Raia assada no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa[4]
	Dieta	Raia assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda[4]
	Sobremesa	Banana
SEXTA	**Sopa**	Creme de Alface/Caldo Verde[1,6,7]
	Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados
	Dieta	Bife de peru grelhado c/ batata cozida e penca cozida
	Sobremesa	Maçã/Castanha assada
SÁBADO	**Sopa**	Sopa de Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Massada de Marisco e salada de Rúcula, Cebola e Tomate[1,2,,3,4,6,7,8,14]
	Dieta	Massada de Peixe ao natural com cenoura e feijão-verde[1,3,4]
	Sobremesa	Pera/Leite-Creme[1,3,7]
DOMINGO	**Sopa**	Sopa de Espinafres
	Prato	Peru assado com batata assada e legumes cozidos (Couve-Bruxelas e Cenoura baby)
	Dieta	Peru assado ao natural batata assada e legumes cozidos (Couve-Bruxelas e Cenoura baby)
	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N