

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 07 a 13 de outubro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	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, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Raia panada no forno com arroz de grelos e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Jardineira de Peru com salada de couve-roxa
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Lasanha de Atum e Espinafres com salada de tomate ^{1,3,4,6,7}
	Dieta	Massa simples de Cação com curgete e couve-lombarda ^{1,3,4}
	Sobremesa	Melão
SEXTA	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 cozido
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Sopa de Nabijas com Feijão-branco
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Vitela assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	Dieta	Vitela assada ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-bruxelas)
	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: 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 14 a 20 de outubro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e couve-lombarda ⁴
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Peru estufado com massa espiral, grão-de-bico e repolho ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
QUARTA	Sopa	Sopa de Repolho
	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	Melão
QUINTA	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Arroz à Valenciana com salada de alface e tomate ^{1,2,4,6,7,8,14}
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com feijão-verde
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga
	Prato	Pescada assada no forno com batata assada e Brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Pera
SÁBADO	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Vitela estufada com feijão-vermelho, massa cotovelos e penca ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Robalo assado com puré de batata e Grellos salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Robalo assado 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: 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 21 a 27 de outubro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Crema de Cenoura
	Prato	Massa de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Massa de Salmão ao natural com brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Melão
QUARTA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e penca
	Dieta	Arroz de Vitela ao natural com cenoura e penca
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Raia à espanhola com salada de alface e couve-roxa ⁴
	Dieta	Raia estufada ao natural com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Pera
SEXTA	Sopa	Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹
	Dieta	Coxa de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e repolho
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Caldeirada de Peixe com salada de Alface e cenoura raspada ^{2,4,,6,7,8,14}
	Dieta	Caldeirada de Peixe com brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabos
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada de couve-roxa
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz branco 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 28 de outubro a 03 de novembro 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Crepe de Cenoura
	Prato	Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Pescada grelhada com batata e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Pera
TERÇA	Sopa	Sopa de Penca
	Prato	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface
	Dieta	Peru estufado ao natural, com arroz branco e couve-Bruxelas cozidas
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Jardineira de Cação com salada de couve-roxa ⁴
	Dieta	Cação estufado com batata estufada, cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Crepe de Feijão-verde
	Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e repolho
	Sobremesa	Maçã/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SEXTA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Bacalhau com Broa e Grelos e salada de Couve-roxa ^{1,4}
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e couve-Bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa	Uvas
SÁBADO	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos ^{1,3}
	Sobremesa	Abacaxi
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabifas
	Prato	Tentáculos de Pota à lagareiro com batata à murro e brócolos salteados ¹⁴
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata à murro e brócolos cozidos ⁴
	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: 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.