

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de setembro 2024

| ALMOÇO  |                  |                                                                                             |
|---------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | <b>Sopa</b>      | Sopa de Repolho                                                                             |
|         | <b>Prato</b>     | Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de Tomate                             |
|         | <b>Dieta</b>     | Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e Brócolos                               |
|         | <b>Sobremesa</b> | Laranja                                                                                     |
| TERÇA   | <b>Sopa</b>      | Creme de Abóbora, Curgete, Couve-flor                                                       |
|         | <b>Prato</b>     | Raia à espanhola com salada de couve-roxa e cenoura raspada <sup>4</sup>                    |
|         | <b>Dieta</b>     | Raia estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>                      |
|         | <b>Sobremesa</b> | Pera                                                                                        |
| QUARTA  | <b>Sopa</b>      | Sopa de Brócolos                                                                            |
|         | <b>Prato</b>     | Coxas de frango estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup>   |
|         | <b>Dieta</b>     | Coxas de frango estufadas ao natural com cenoura, massa esparguete e repolho <sup>1,3</sup> |
|         | <b>Sobremesa</b> | Melão                                                                                       |
| QUINTA  | <b>Sopa</b>      | Creme de Chuchu e Cenoura                                                                   |
|         | <b>Prato</b>     | Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4,7</sup>         |
|         | <b>Dieta</b>     | Filetes de Pescada grelhado com arroz de brócolos <sup>4</sup>                              |
|         | <b>Sobremesa</b> | Melancia                                                                                    |
| SEXTA   | <b>Sopa</b>      | Sopa de Feijão-verde                                                                        |
|         | <b>Prato</b>     | Coelho à jardineira com salada de pepino                                                    |
|         | <b>Dieta</b>     | Coelho estufado ao natural com couve-bruxelas e batata estufada                             |
|         | <b>Sobremesa</b> | Maçã                                                                                        |
| SÁBADO  | <b>Sopa</b>      | Sopa de Espinafres                                                                          |
|         | <b>Prato</b>     | Arroz de marisco com salada de alface e couve-roxa <sup>2,4,6,7,14</sup>                    |
|         | <b>Dieta</b>     | Arroz de cação ao natural com cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>                           |
|         | <b>Sobremesa</b> | Banana                                                                                      |
| DOMINGO | <b>Sopa</b>      | Sopa de Couve-lombarda com feijão-branco                                                    |
|         | <b>Prato</b>     | Lombo de porco assado com batata assada e grelos salteados c/alho                           |
|         | <b>Dieta</b>     | Lombo de porco assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho e cenoura)    |
|         | <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 09 a 15 de setembro 2024

| ALMOÇO  |           |                                                                                                             |
|---------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | Sopa      | Sopa de Brócolos                                                                                            |
|         | Prato     | Costeleta grelhada com arroz colorido (cenoura, milho, feijão-verde)                                        |
|         | Dieta     | Costeleta grelhada com arroz de cenoura e feijão-verde                                                      |
|         | Sobremesa | Pera                                                                                                        |
| TERÇA   | Sopa      | Creme de Alface                                                                                             |
|         | Prato     | Cação panado no forno com salada russa e salada de tomate <sup>1,4</sup>                                    |
|         | Dieta     | Cação grelhado com batata cozida e couve-lombarda <sup>4</sup>                                              |
|         | Sobremesa | Uvas                                                                                                        |
| QUARTA  | Sopa      | Sopa de Espinafres                                                                                          |
|         | Prato     | Vitela estufada com cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>                      |
|         | Dieta     | Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>                            |
|         | Sobremesa | Laranja                                                                                                     |
| QUINTA  | Sopa      | Creme de Abóbora, Chuchu e Couve-flor                                                                       |
|         | Prato     | Empadão de Atum com grelos e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>                                   |
|         | Dieta     | Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas                                           |
|         | Sobremesa | Melancia/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>                                                                   |
| SEXTA   | Sopa      | Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga                                                                    |
|         | Prato     | Arroz de Pato salada de alface e cenoura raspada <sup>1,6,7</sup>                                           |
|         | Dieta     | Arroz de Pato ao natural com brócolos e cenoura cozida                                                      |
|         | Sobremesa | Melão                                                                                                       |
| SÁBADO  | Sopa      | Sopa de Grelos                                                                                              |
|         | Prato     | Robalo no forno com batata e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) <sup>4</sup>          |
|         | Dieta     | Robalo assado ao natural com batata e legumes no forno (curgete, beringela e pimento vermelho) <sup>4</sup> |
|         | Sobremesa | Maçã assada                                                                                                 |
| DOMINGO | Sopa      | Sopa Juliana                                                                                                |
|         | Prato     | Feijoada de Peru com salada de couve-roxa                                                                   |
|         | Dieta     | Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e brócolos cozidos                                       |
|         | 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: <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 16 a 22 de setembro 2024

| ALMOÇO  |           |                                                                                                                         |
|---------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | Sopa      | Sopa de Espinafres                                                                                                      |
|         | Prato     | Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface <sup>4</sup>                                                    |
|         | Dieta     | Arroz de Peixe ao natural com cenoura e couve-lombarda <sup>4</sup>                                                     |
|         | Sobremesa | Melancia                                                                                                                |
| TERÇA   | Sopa      | Sopa de Brócolos                                                                                                        |
|         | Prato     | Esparguete à Bolonesa com salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>                                                  |
|         | Dieta     | Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e pimentos <sup>1,3</sup>                                      |
|         | Sobremesa | Laranja                                                                                                                 |
| QUARTA  | Sopa      | Sopa de Repolho e Feijão-manteiga                                                                                       |
|         | Prato     | Bacalhau a Brás com salada de pepino e tomate <sup>3,4</sup>                                                            |
|         | Dieta     | Caldeirada de Raia com brócolos cozidos <sup>4</sup>                                                                    |
|         | Sobremesa | Maçã                                                                                                                    |
| QUINTA  | Sopa      | Sopa de Couve-lombarda                                                                                                  |
|         | Prato     | Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup>                                             |
|         | Dieta     | Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido                                            |
|         | Sobremesa | Melão                                                                                                                   |
| SEXTA   | Sopa      | Crema de Alface e Abóbora                                                                                               |
|         | Prato     | Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde <sup>3,4,12</sup>                                   |
|         | Dieta     | Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas cozidas <sup>4</sup>                                                |
|         | Sobremesa | Uvas                                                                                                                    |
| SÁBADO  | Sopa      | Sopa de Espinafres                                                                                                      |
|         | Prato     | Arroz de Vitela com cenoura e salada de alface e tomate                                                                 |
|         | Dieta     | Arroz de Vitela ao natural com cenoura e repolho                                                                        |
|         | Sobremesa | Banana                                                                                                                  |
| DOMINGO | Sopa      | Crema de Abóbora/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>                                                                           |
|         | Prato     | Pescada à Zé do Pipo com Legumes Salteados (couve coração, cenoura, alho francês e pimento) <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup> |
|         | Dieta     | Pescada grelhada c/ batata cozida e juliana de legumes (couve coração, cenoura, alho francês) <sup>4</sup>              |
|         | Sobremesa | Melão                                                                                                                   |

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 23 a 29 de setembro 2024

| ALMOÇO  |           |                                                                                          |
|---------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | Sopa      | Sopa de Brócolos                                                                         |
|         | Prato     | Feijoada de Frango com arroz branco e salada de alface                                   |
|         | Dieta     | Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido                           |
|         | Sobremesa | Laranja                                                                                  |
| TERÇA   | Sopa      | Sopa de Espinafres                                                                       |
|         | Prato     | Caldeirada de Raia com cenoura raspada <sup>4</sup>                                      |
|         | Dieta     | Caldeirada de Raia ao natural com couve-bruxelas <sup>4</sup>                            |
|         | Sobremesa | Melão                                                                                    |
| QUARTA  | Sopa      | Creme de Feijão-verde                                                                    |
|         | Prato     | Massa à Lavrador com salada de tomate <sup>1,3,6,7</sup>                                 |
|         | Dieta     | Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>         |
|         | Sobremesa | Maçã                                                                                     |
| QUINTA  | Sopa      | Sopa de Couve-lombarda                                                                   |
|         | Prato     | Filete de Pescada à rosa do adro com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4</sup> |
|         | Dieta     | Filete de Pescada grelhado com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4</sup>       |
|         | Sobremesa | Uvas                                                                                     |
| SEXTA   | Sopa      | Creme de Alface                                                                          |
|         | Prato     | Peru estufado com massa esparguete, cenoura e salada de tomate <sup>1,3</sup>            |
|         | Dieta     | Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>     |
|         | Sobremesa | Banana                                                                                   |
| SÁBADO  | Sopa      | Sopa de Repolho e feijão-manteiga                                                        |
|         | Prato     | Salmão grelhado com batata cozida e brócolos salteados <sup>4</sup>                      |
|         | Dieta     | Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>                        |
|         | Sobremesa | Maçã assada/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>                                                 |
| DOMINGO | Sopa      | Sopa de Grellos                                                                          |
|         | Prato     | Pá de porco assado com arroz de cenoura e salada de couve-roxa                           |
|         | Dieta     | Coelho assado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozidas                       |
|         | 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: <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 30 de setembro a 06 de Outubro 2024

| ALMOÇO  |           |                                                                                       |
|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | Sopa      | Sopa de Brócolos                                                                      |
|         | Prato     | Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>               |
|         | Dieta     | Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>             |
|         | Sobremesa | Melão                                                                                 |
| TERÇA   | Sopa      | Creme de Chuchu e Cenoura                                                             |
|         | Prato     | Costeleta grelhada com massa de tomate e salada de pepino <sup>1,3</sup>              |
|         | Dieta     | Bife de frango grelhado com massa esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>        |
|         | Sobremesa | Pera                                                                                  |
| QUARTA  | Sopa      | Sopa de Feijão-verde                                                                  |
|         | Prato     | Cação frito com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>1,4</sup>                     |
|         | Dieta     | Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho <sup>4</sup>                            |
|         | Sobremesa | Uvas                                                                                  |
| QUINTA  | Sopa      | Sopa de Espinafres                                                                    |
|         | Prato     | Coxa de Peru assado com batata assada e salada de couve-roxa                          |
|         | Dieta     | Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e feijão-verde cozido                |
|         | Sobremesa | Laranja                                                                               |
| SEXTA   | Sopa      | Sopa de Repolho e Feijão-manteiga                                                     |
|         | Prato     | Massada de Peixe com pimentos e salada de alface <sup>1,3,4,8,14</sup>                |
|         | Dieta     | Massada de Peixe ao natural com cenoura e espinafres <sup>1,3,4</sup>                 |
|         | Sobremesa | Nectarina                                                                             |
| SÁBADO  | Sopa      | Sopa de Grelos                                                                        |
|         | Prato     | Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate                     |
|         | Dieta     | Frango estufado ao natural com curgete, alho-francês e arroz branco                   |
|         | Sobremesa | Abacaxi                                                                               |
| DOMINGO | Sopa      | Sopa de Couve lombarda                                                                |
|         | Prato     | Bacalhau espiritual com espinafres e salada de couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup> |
|         | Dieta     | Dourada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>           |
|         | 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: <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.