

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 31 de Março a 06 de Abril 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴
	Dieta	Arroz de Peixe ao natural com cenoura e repolho ⁴
	Sobremesa	Melão
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango estufado com batata, grão-de-bico, cenoura e salada de couve-roxa
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata, cenoura e espinafres
	Sobremesa	Maçã
QUARTA	Sopa	Repolho
	Prato	Cação panado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3,4}
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Massa à lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴
	Sobremesa	Pera/Bolo de cenoura ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Grellos
	Prato	Arroz de Coelho com salada de alface, cenoura e tomate
	Dieta	Arroz de Coelho ao natural com cenoura e couve-Bruxelas cozidas
	Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Sopa	Nabiças e Feijão-branco
	Prato	Salmão no forno com batata à murro e juliana de legumes (repolho, curgete e cenoura) ⁴
	Dieta	Salmão assado ao natural com batata cozida e legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Morangos

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 07 a 13 de Abril 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Feijoada de Peru com salada de alface e cebola
	Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Pera
TERÇA	Sopa	Creme de Abóbora e Alface
	Prato	Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e repolho cozido ⁴
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Couve-lombarda e feijão-manteiga
	Prato	Massada de Cação com cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4}
	Dieta	Massada de Cação com cenoura e couve-bruxelas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Uvas
QUINTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura)
	Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura)
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de grelos com feijão-vermelho e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Creme de Cenoura e Favas
	Prato	Massa de Frango com curgete, alho-francês, cenoura e repolho ^{1,3}
	Dieta	Massa de Frango ao natural com curgete, alho-francês, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Grellos
	Prato	Robalo assado no forno com batata assada e legumes salteados (pimentos, cenoura e espinafres) ⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-lombarda e espinafres) 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.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 14 a 20 de Abril 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Cenoura e Ervilhas
	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	Melão
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com alho-francês, curgete com arroz branco
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete
	Prato	Folhado de Peixe com salada de alface, cebola e couve-roxa ^{1,2,3,4,6,14}
	Dieta	Peixe-espada assado no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Arroz de Frango com salada de tomate e pepino
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Melancia
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Caldeirada de Cação com salada de cenoura e couve-roxa ⁴
	Dieta	Caldeirada de Cação com legumes cozidos (Couve-Bruxelas e Repolho)
	Sobremesa	Maçã/Leite-creme ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Nabos
	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Abacaxi

PÁSCOA

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 Abril 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Grellos
	Prato	Coelho assado no forno com batata assada e legumes salteados (repolho, pimentos, espinafres)
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Petinga com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e grelos ⁴
	Sobremesa	Banana
QUARTA	Sopa	Crema de Chuchu e Abóbora
	Prato	Massa de Vitela com ervilhas, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Dieta	Massa de Vitela ao natural com cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã
QUINTA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato	Bacalhau à Zé do pipo com legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴
	Sobremesa	Melão
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Peito de Peru com arroz branco, Feijão-preto e salada de alface e tomate
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com curgete, cenoura, arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Crema de Abóbora/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Salada de Salmão com batata, feijão-verde, ovo cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Nabiças e feijão-manteiga
	Prato	Lombo de Porco assado com arroz de cenoura e salada de Rúcula, Tomate e Cebola
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	Sobremesa	Pera 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 28 de Abril a 04 de Maio 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-Branco
	Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos
	Sobremesa	Maçã
QUARTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Raia à espanhola com Juliana de legumes salteados (Repolho e Cenoura) ⁴
	Dieta	Raia à espanhola com Juliana de legumes cozidos (Repolho e Cenoura) ⁴
	Sobremesa	Melão
QUINTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Peru assado no forno com batata assada e salada de alface, tomate e milho
	Dieta	Peru assado ao natural com batata assada e couve-Bruxelas cozidas
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Repolho
	Prato	Filete de pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4}
	Dieta	Filete de pescada assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana
SÁBADO	Sopa	Creme de Curgete e Abóbora/Canja ^{1,3}
	Prato	Jardineira de Vitela com salada de alface e cebola
	Dieta	Vitela estufado ao natural com batata, alho-francês e feijão-verde
	Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Sopa	Nabos e Feijão-manteiga
	Prato	Arroz de Marisco com salada de tomate, cenoura e pepino ^{1,2,3,4,6,7,8,14}
	Dieta	Robalo grelhado com arroz de cenoura e couve-Bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa	Pera assada/Bolo de Laranja ^{1,3,7}

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.