

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de Agosto 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Brócolos
	Prato Coxas de Frango à rosa do adro com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹
	Dieta Coxas de Frango assadas ao natural com arroz branco, cenoura e repolho cozido
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Cação grelhado com batata cozida, repolho e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu
	Prato Arroz de vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa
	Dieta Arroz de vitela ao natural com cenoura e couve-Bruxelas
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Repolho
	Prato Pescada assada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino ⁴
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura baby) ⁴
	Sobremesa Banana/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SEXTA	Sopa Espinafres
	Prato Massa de Peru com grão-de-bico, cenoura, repolho e salada de alface ^{1,3}
	Dieta Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Melancia
SÁBADO	Sopa Grelas e Feijão-branco
	Prato Arroz de Lulas com salada de cenoura raspada e couve-roxa ¹⁴
	Dieta Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e couve-lombarda) ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Feijão-verde
	Prato Pá de Porco assado com batata assada e salada de tomate e pepino
	Dieta Coelho estufado ao natural com batata estufada, cenoura 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 11 a 17 de Agosto 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Cenoura, Curgete e Alho-francês
	Prato Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}
	Dieta Cação assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde) ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Brócolos
	Prato Massa à Bolonhesa com salada de tomate e pepino ^{1,3}
	Dieta Massa simples de vitela com cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Repolho e Feijão-manteiga
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Uvas
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Chuchu
	Prato Arroz de Pato com salada de alface, cenoura e tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com repolho e brócolos cozidos
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Feijão-verde
	Prato Salmão assado com batata assada e legumes salteados (repolho, pimentos, curgete) ⁴
	Dieta Salmão assado ao natural com batata assada e legumes salteados (repolho, pimentos, curgete) ⁴
	Sobremesa Melancia/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Espinafres
	Prato Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,4,7}
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Grelos
	Prato Coxa de Peru assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e couve-lombarda)
	Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e couve-lombarda)
	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: 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 18 a 24 de Agosto 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Brócolos
	Prato Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}
	Dieta Massa de Frango ao natural com cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato Arroz de Marisco com salada de alface, tomate e couve-roxa ^{1,2,3,4,6,7,12}
	Dieta Arroz de Pescada ao natural com pimentos e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana/Leite-creme ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Feijão-verde
	Prato Lombo de Porco assado com batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura baby)
	Dieta Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora e Couve-flor
	Prato Raia panada no forno com arroz de feijão-manteiga, repolho e salada de alface ^{1,4}
	Dieta Raia assada ao natural com arroz de brócolos e repolho ⁴
	Sobremesa Melão
SEXTA	Sopa Repolho
	Prato Massa de Vitela com cenoura, grelos e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta Massa de Vitela ao natural com cenoura e grelos ^{1,3}
	Sobremesa Pera assada
SÁBADO	Sopa Creme de Cenoura, Couve-flor e Ervilhas
	Prato Bacalhau à espanhola com salada de alface, cebola e couve-roxa ⁴
	Dieta Cação à espanhola com feijão-verde e couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa Nectarina
DOMINGO	Sopa Espinafres
	Prato Feijoada de Peru com salada de tomate e pepino
	Dieta Peito de Peru estufado ao natural com cenoura, couve-Bruxelas e arroz branco
	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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 25 a 31 de Agosto 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Repolho
	Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde ^{3,4,12}
	Dieta	Salada de Atum com cenoura, brócolos, ovo e batata ^{3,4}
	Sobremesa	Banana
TERÇA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Frango com ervilhas e salada de alface e cebola
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com legumes cozidos (couve-Bruxelas e Repolho)
	Sobremesa	Melancia
QUARTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Massada de Cação com pimentos, cenoura e salada de couve-roxa ^{1,3,4}
	Dieta	Massada de Cação ao natural com pimentos e couve-lombarda ^{1,3,4}
	Sobremesa	Melão/ Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
QUINTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Chuchu
	Prato	Cozido à portuguesa com salada de tomate ^{1,6,7}
	Dieta	Cozido à Portuguesa sem enchidos
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Jardineira de Peru com salada de pepino
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde)
	Sobremesa	Melão
DOMINGO	Sopa	Grelos e Feijão-branco
	Prato	Robalo assado com batata à murro e legumes salteados (repolho, curgete, pimentos) ⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho e couve-Bruxelas) 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.