

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de Fevereiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Espinafres
	Prato	Almondegas com massa esparguete e Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda e feijão-manteiga
	Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de tomate e penca ⁴
	Sobremesa	Maçã
QUARTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango estufado com batata, cenoura, ervilhas e salada de couve-roxa
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e feijão-verde
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato	Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Massa com Salmão, Espinafres e Cenoura ^{1,3,4}
	Sobremesa	Pera
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface
	Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho
	Prato	Robalo grelhado com batata à murro e legumes salteados (pimentos, repolho)
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida e legumes salteados (pimentos, repolho)
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	Sopa	Grellos
	Prato	Coelho assado com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e repolho
	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 10 a 16 de Fevereiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Pera
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de Frango com arroz branco, feijão-preto e salada de alface
	Dieta	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas
QUINTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Bacalhau com Broa com batata à murro e Grelos salteados ^{1,4}
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa	Melão/Mousse de Chocolate ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Espinafres
	Prato	Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e penca ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabos e feijão-branco
	Prato	Arroz de Marisco com salada de Alface e Couve-roxa ^{2,4,6,7,14}
	Dieta	Arroz de Peixe simples com cenoura e feijão-verde 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 17 a 23 de Fevereiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Brócolos
	Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Espinafres
	Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz branco e legumes cozidos (cenoura e penca) ⁴
	Sobremesa	Pera
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Rojões com batata e grelos salteados
	Dieta	Coelho estufado ao natural com batata estufada e couve-Bruxelas
	Sobremesa	Kiwi
QUINTA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Massada de Peixe com pimentos, cenoura e salada de alface ^{1,3,4}
	Dieta	Massada de Peixe ao natural com pimentos e brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Coxas de Frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Grellos
	Prato	Raia à espanhola salada de rúcula, cenoura e cebola ⁴
	Dieta	Raia à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Maçã
DOMINGO	Sopa	Penca e Feijão-manteiga
	Prato	Vitela assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-Bruxelas)
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby 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 24 de Fevereiro a 02 de Março 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Espinafres
	Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta	Massa simples de Atum com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	Sopa	Repolho e Feijão-Branco
	Prato	Caldeirada de Pescada com salada de couve-roxa e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Caldeirada de Pescada com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Bolo de Laranja ^{1,3,7} /Tangerina
QUARTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Massa de Peru com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}
	Dieta	Massa de Peru ao natural com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Crema de Abóbora e Alface
	Prato	Filete de Salmão no forno com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e cenoura) ⁴
	Dieta	Filete de Salmão assado ao natural com batata assada e legumes cozidos ((Feijão-verde e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Bife de Frango panado com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e couve-Bruxelas cozidas
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Bacalhau cozido todos (bacalhau, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida todos (Pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Grelhos
	Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (cenoura e repolho)
	Sobremesa	Kiwi

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.