

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 06 a 12 de Janeiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Dieta	Salmão Grelhado com batata cozida, ovo cenoura e penca ^{3,4}
	Sobremesa	Mexidos ^{1,3,7} /Pera
TERÇA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Almondegas com massa esparguete e salada de Alface e Couve roxa ^{1,3}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta	Cação assado ao natural com arroz branco e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Crema de Brócolos
	Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate
	Dieta	Pera estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Sopa de Grelas
	Prato	Sardinhas Fritas com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de tomate e couve-lombarda ⁴
	Sobremesa	Tangerina
SÁBADO	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Coelho estufado com massa espiral, cenoura e salada de Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta	Coelho estufado ao natural com massa espiral, cenoura e Brócolos ^{1,3}
	Sobremesa	Pera
DOMINGO	Sopa	Sopa de Nabos com Feijão-branco
	Prato	Pescada à Zé do Pipo com grelos salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e Couve-Bruxelas cozidas 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 13 a 19 de Janeiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de Tomate ¹
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Banana
TERÇA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Caldeirada de Raia com salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴
	Dieta	Caldeirada de Raia com Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Tangerina/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Arroz de Pato com salada de Tomate ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Repolho cozido
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Crema de Curgete e Couve-flor
	Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Dieta	Massa simples de Cação com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de tomate
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e couve-Bruxelas
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Sopa de Nabos
	Prato	Lulas estufadas com batata estufada e salada de Rúcula e Cenoura raspada ¹⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada e Brócolos ⁴
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de Alface e Tomate
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	Sobremesa	Tangerina

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 20 a 26 de Janeiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (Pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas/Rabanadas ^{1,3,7}
TERÇA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
	Prato	Arroz de Frango com salada de Alface e Couve-roxa
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Banana
QUARTA	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor
	Prato	Empadão de Salmão e Espinafres com salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Salmão assado ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Massa à Lavrador com salada de Couve-roxa ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa simples de Vitela com cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã
SEXTA	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura
	Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,3,4,7}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Sopa de Penca e Feijão-branco
	Prato	Coxa de Peru assada com batata assada e grelos salteados
	Dieta	Coxa de Peru assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos
	Sobremesa	Abacaxi
DOMINGO	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Arroz à Valenciana com salada de Alface e Tomate ^{1,2,3,4,6,7,8,14}
	Dieta	Arroz de Peixe ao natural com cenoura e penca 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 27 de Janeiro a 02 de Fevereiro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta	Robalo Grelhado com Batata, Cenoura e repolho cozido ⁴
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Costeleta grelhada com arroz colorido (cenoura, milho e feijão-verde) e salada de tomate
	Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Tangerina
QUARTA	Sopa	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)
	Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve roxa ⁴
	Dieta	Raia à espanhola com Couve-Bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa	Maçã
QUINTA	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura e penca ^{1,3}
	Dieta	Massa de Frango ao natural com cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e feijão-vermelho
	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	Banana/Leite-creme ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Dieta	Peru estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz branco
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Creme de Cenoura/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Dourada assada com batata assada e grelos salteados ⁴
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴
	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: 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.