

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de Junho 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Bife de Frango grelhado com arroz branco legumes cozidos (Couve-lombarda e cenoura)
	<b>Sobremesa</b> Laranja
TERÇA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
QUARTA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Massa de Peru com feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUINTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Empadão de Atum com Espinafres e salada de pepino e tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>
SEXTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Arroz de Vitela ao natural com cenoura e Espinafres
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SÁBADO	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Dourada grelhada com batata cozida e grelos salteados c/ alho <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Lombo de Porco assado, com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	<b>Sobremesa</b> Abacaxi

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 Junho 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Pescada à espanhola com salada e alface, milho e tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada estufada ao natural com batata estufada e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Coxa de Peru assado com arroz de cenoura e salada de rúcula, cebola e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Coxa de Peru assado ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada
QUARTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Massa de Salmão com Espinafres, molho de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Salmão ao natural com Espinafres e Cenoura <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUINTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com salada de alface
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e Brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Cenoura, Abóbora e Couve-flor
	<b>Prato</b> Raia panada no forno com salada russa e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia assada ao natural com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Vitela estufada com massa cotovelos, cenoura, couve-lombarda e salada de couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Nectarina
DOMINGO	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Robalo assado com batata à murro e legumes cozidos (Couve-bruxelas e Repolho) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo assado ao natural com batata cozida e legumes cozidos (Couve-bruxelas e Repolho) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Morangos

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 Junho 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Arroz de Frango com salada de alface e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Arroz de Frango ao natural com cenoura e repolho
	<b>Sobremesa</b> Laranja
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Chuchu, Couve-flor e Cenoura
	<b>Prato</b> Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada grelhada com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUARTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Macarrão à Bolonesa no forno com salada de alface, cebola e couve-roxa <sup>1,3,7</sup>
	<b>Dieta</b> Macarrão simples de Vitela com cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Abóbora e Alho-francês
	<b>Prato</b> Caldeirada de Peixe e Marisco com salada de repolho e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,8,14</sup>
	<b>Dieta</b> Cação estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas/Pudim <sup>3,7</sup>
SEXTA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino
	<b>Dieta</b> Bife de Peru grelhado com arroz branco e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura)
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelhos
	<b>Prato</b> Filete de Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e repolho) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e repolho) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Pá de Porco assado com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	<b>Sobremesa</b> Abacaxi

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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 23 a 29 de Junho 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Massa espiral de Peru com cenoura, cogumelos e salada de alface <sup>1,3</sup>
	Dieta	Massa de Peru ao natural com cenoura e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Melancia
TERÇA	Sopa	Creme de Cenoura/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>
	Prato	Sardinha assada com batata cozida e salada de alface, cebola e pimentos <sup>4</sup>
	Dieta	Sardinha assada com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Coxas de Frango à rosa do adro com arroz de ervilhas e salada de tomate e couve-roxa <sup>1</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Cozido à Portuguesa e salada de tomate <sup>1,6,7</sup>
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos (Couve-lombarda e couve-Bruxelas)
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) <sup>4</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Banana
DOMINGO	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface, cebola e pepino
	Dieta	Coelho estufado ao natural com cenoura, arroz branco 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: <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 Junho a 06 de Julho 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Alho-francês e Couve-flor
	<b>Prato</b> Cação frito com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda <sup>1,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
TERÇA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Frango estufado com massa esparguete, cenoura, ervilhas e salada de pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com massa esparguete, curgete e feijão-verde <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada assado ao natural com batata assada e repolho cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUINTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de alface e tomate <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com brócolos e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Repolho e feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz à valenciana com salada de alface, cebola e pepino <sup>1,2,3,4,6,7,8,14</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Vitela ao natural com cenoura e repolho
	<b>Sobremesa</b> Nectarina
DOMINGO	<b>Sopa</b> Grelos e Feijão-Branco
	<b>Prato</b> Dourada assada com batata à murro e legumes salteados (brócolos, pimentos e curgete) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas

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.