

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 05 a 11 de Maio 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Frango estufado com massa espiral, grão-de-bico, cenoura e salada de pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura, curgete e feijão-verde <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Cenoura, Couve-flor e Abóbora
	<b>Prato</b> Cação Frito com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e milho <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUARTA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês
	<b>Prato</b> Pescada assada no forno com batata assada e salada de alface e tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata e legumes cozidos (feijão-verde e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SEXTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com salada de couve-roxa
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com cenoura, arroz branco e brócolos
	<b>Sobremesa</b> Laranja
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> Kiwi/ Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
DOMINGO	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Coelho assado no forno, com arroz de cenoura 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 12 a 18 de Maio 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de alface e couve-roxa <sup>1</sup>
	<b>Dieta</b> Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Massada de Cação com cenoura e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Massada de Cação com cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUINTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Coxa de Peru assado no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada
	<b>Dieta</b> Coxa de Peru assado ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos(couve-bruxelas e cenoura baby)
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Bacalhau com Broa, batata, grelos e salada de tomate <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup> /Banana
SÁBADO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Massa à Lavrador com salada de pepino <sup>1,3,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
DOMINGO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Filete de Salmão assado com batata à murro e salada de alface, tomate e cebola <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) <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.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 19 a 25 de Maio 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Peito de Frango com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Banana
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Caldeirada de Raia com salada de pepino e tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Caldeirada de Raia com feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUARTA	<b>Sopa</b> Repolho e feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Massa à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho com repolho e salada de pepino <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos (repolho e couve-bruxelas) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
SEXTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Jardineira de Peru com salada de alface
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Robalo assado com arroz de cenoura e ervilhas de quebrar e salada de tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo assado com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
DOMINGO	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	<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 26 de Maio a 01 de Junho 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Pá de Porco assado com batata assada e salada de alface, cebola e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Peru assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Melão
QUARTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Massada de Marisco com salada de tomate e pepino <sup>1,2,3,4,6,7,8,14</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Pescada ao natural com cenoura e couve-lombarda <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUINTA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<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 repolho e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, cenoura, ovo e molho-verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup> /Melancia
SÁBADO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Massa de Frango com cenoura, repolho e salada de pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Frango ao natural, com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Nabos e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Pescada à zé do pipo com legumes salteados (pimentos, curgete e couve-lombarda) <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos) <sup>4</sup>
	<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.