

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de Março 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Repolho
	Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e tomate <sup>1,3,4,7</sup>
	Dieta	Massa simples de Raia com cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	Sobremesa	Uvas
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7</sup>
	Dieta	Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	Sobremesa	Laranja/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
QUARTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Filete de Pescada grelhado com arroz de brócolos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês
	Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Penca
	Prato	Jardineira de Cação com salada de tomate <sup>4</sup>
	Dieta	Cação estufado ao natural com batata e feijão-verde <sup>4</sup>
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Grelos
	Prato	Feijoada de Peru com salada de alface e cebola
	Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	Sopa	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Robalo assado com batata assada e legumes salteados (pimentos, repolho) <sup>4</sup>
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata cozida e legumes salteados (pimentos, repolho) <sup>4</sup>
	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 10 a 16 de Março 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Massa à Bolonhesa com Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa e Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Bacalhau à Brás com salada de alface e couve-roxa <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas
QUINTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada
	<b>Dieta</b> Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e Cenoura)
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho
	<b>Prato</b> Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana/Bolo de Xadrez <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Lulas com salada de alface, cenoura e tomate <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Raia com cenoura e repolho <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho e feijão-branco
	<b>Prato</b> Peru assado com batata assada e grelos salteados
	<b>Dieta</b> Peru assado ao natural com batata assada e couve-Bruxelas cozidas
	<b>Sobremesa</b> 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: <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 17 a 23 de Março 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Brócolos
	<b>Prato</b> Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Coxas de Frango à rosa do adro com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1</sup>
	<b>Dieta</b> Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho cozido
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUARTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Empadão de Atum com cenoura raspada e couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Cação assado no forno com batata assada e couve-bruxelas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
QUINTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de alface e tomate <sup>1,3,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com Brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<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> Banana/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Vitela estufada com massa espiral, feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa espiral, cenoura e penca <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Kiwi
DOMINGO	<b>Sopa</b> Nabos e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Dourada assada no forno com batata à murro e legumes cozidos (cenoura baby e couve-Bruxelas) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura baby e couve-Bruxelas) <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 24 a 30 de Março 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Feijoada de Peixe com salada de alface <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e repolho cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
TERÇA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Jardineira de Peru com salada de tomate
	<b>Dieta</b> Peru estufado ao natural com batata estufada e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUARTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-Branco
	<b>Prato</b> Sardinhas fritas com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo grelhado com arroz branco e penca cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora e Alface
	<b>Prato</b> Frango estufado com massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de tomate <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
SEXTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada à espanhola com feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas/Mousse de Maracuja <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Nabos e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Massa de Marisco com salada de tomate <sup>1,2,3,4,6,8,14</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Raia com cenoura e repolho <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Lombo de porco assado no forno com batata assada e grelos salteados
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (cenoura e penca)
	<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.