

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 03 a 09 de Novembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato Arroz de Peru com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa
	Dieta Arroz de Peru ao natural com cenoura e espinafres
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato Cação frito com batata cozida, e salada de tomate e pepino ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com batata cozida, brócolos e couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa Uvas
QUARTA	Sopa Feijão-verde
	Prato Vitela estufada com ervilhas, cenoura, massa espiral, repolho e salada de couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, massa espiral e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Penca e Feijão-manteiga
	Prato Pescada à zé do pipo com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) ⁴
	Sobremesa Banana/Leite-creme ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa Brócolos
	Prato Feijoada de Frango com salada de pepino e tomate
	Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, couve-lombarda e couve-flor cozida
	Sobremesa Laranja
SÁBADO	Sopa Penca
	Prato Tentáculos de Pota à lagareiro com batata à murro, grelos salteados e salada de couve-roxa ¹⁴
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Nabijas e Feijão-branco
	Prato Coxa de Peru assado com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-Bruxelas e repolho)
	Dieta Coxa de Peru assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-Bruxelas 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.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 10 a 16 de Novembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato Bacalhau à espanhola com salada de alface, cenoura raspada e couve-roxa ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) ⁴
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Creme de Cenoura e Abóbora/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate
	Dieta Bife de Peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)
	Sobremesa Maçã/Castanha assada
QUARTA	Sopa Brócolos
	Prato Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface ^{1,3,4}
	Dieta Arroz de Pescada ao natural com penca e cenoura ⁴
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Feijão-verde
	Prato Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura, brócolos e salada de couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Massa de Frango ao natural com repolho e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Repolho e Feijão-manteiga
	Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Cação grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Grelos
	Prato Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate e pepino
	Dieta Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (couve-flor e feijão-verde)
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Nabos e Feijão-vermelho
	Prato Salmão no forno com batata assada e legumes salteados (repolho, pimentos e cenoura) ⁴
	Dieta Salmão assado ao natural c/ batata assada e legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴
	Sobremesa Diospiro

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 Novembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Feijão-verde
	Prato Frango assado com arroz de cenoura e salada de Alface e Tomate
	Dieta Frango assado ao natural com arroz de cenoura e Brócolos cozidos
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Ervilhas
	Prato Caldeirada de Peixe (Cação, Raia) e Camarão com Juliana de legumes (Repolho, Curgete e Cenoura) ^{2,4}
	Dieta Caldeirada de Peixe ao natural (Cação, Raia) com Juliana de legumes cozidos (Repolho, Curgete e Cenoura) ⁴
	Sobremesa Banana/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Brócolos
	Prato Macarrão à Bolonhesa no forno com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3,7}
	Dieta Massa de Vitela ao natural com alho-francês e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴
	Sobremesa Uvas
SEXTA	Sopa Espinafres
	Prato Arroz de Pato com salada de Alface, Couve-roxa e Tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Penca e feijão-manteiga
	Prato Lulas estufadas com batata estufada e salada de Rúcula, Cenoura e Cebola ¹⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) ⁴
	Sobremesa Maçã assada
DOMINGO	Sopa Grelós
	Prato Pá de Porco no forno com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e couve-Bruxelas)
	Dieta Coelho estufado ao natural c/ 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 24 a 30 de Novembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Brócolos
	Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de tomate ^{3,4,12}
	Dieta	Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde cozido ^{3,4}
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato	Massa espiral de Frango com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta	Massa espiral de Frango ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Creme de Alface, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Raia assada no forno ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos (penca e couve-bruxelas) ⁴
	Sobremesa	Pera
QUINTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Jardineira de Peru com salada de Alface e Couve-roxa
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, com batata estufada, feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato	Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate
	Dieta	Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos)
	Sobremesa	Maçã/Castanha assada
SÁBADO	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Massada de Marisco com salada de Alface, Cenoura e Cebola ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta	Massada de Pescada ao natural com cenoura e repolho ^{1,3,4}
	Sobremesa	Pera assada
DOMINGO	Sopa	Nabos e feijão-manteiga
	Prato	Bacalhau com broa no forno com batata assada e salada de Alface, Tomate e Cebola ^{1,4}
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e couve-flor) ⁴
	Sobremesa	Diospiro

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.