

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 06 a 12 de Outubro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Brócolos
	Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa
	Dieta Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Alface
	Prato Empadão de Atum com espinafres e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Couve-lombarda
	Prato Vitela Estufada com massa espiral, cenoura, feijão-vermelho, grelos e salada de pepino ^{1,3}
	Dieta Vitela Estufada ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Repolho e Feijão-branco
	Prato Cação frito com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Creme de Alho-francês, Curgete e Abóbora
	Prato Coxa de Peru assado com batata assada e salada de pepino e tomate
	Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes (Couve-flor e Repolho)
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Nabiças e Feijão-manteiga
	Prato Filete de Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados (brócolos, pimentos e cenoura) ⁴
	Dieta Filete de Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Grelos
	Prato Pá de Porco assado com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e cebola
	Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, couve-Bruxelas e arroz branco
	Sobremesa Nectarina

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 Outubro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete
	Prato Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ⁴
	Sobremesa Pera/Leite-creme ^{1,3,7}
TERÇA	Sopa Feijão-verde
	Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate e pepino
	Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, repolho e couve-flor cozida
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Creme de Cenoura, Chuchu e Alho-francês
	Prato Bacalhau com Broa e Espinafres e salada de alface e tomate ^{1,3,4}
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, couve-Bruxelas e couve-lombarda ⁴
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Repolho e Feijão-vermelho
	Prato Arroz de Pato com salada de couve-roxa e cenoura raspada ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com feijão-verde e cenoura cozida
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Brócolos
	Prato Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Massa simples de Cação com cenoura e repolho ^{1,3,4}
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Couve-lombarda
	Prato Arroz de Vitela com cenoura, grelos e salada de alface e cebola
	Dieta Arroz de Vitela ao natural com cenoura e brócolos
	Sobremesa Nectarina
DOMINGO	Sopa Nabos e Feijão-manteiga
	Prato Robalo assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e repolho) ⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e repolho) 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 20 a 26 de Outubro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Repolho e Feijão-branco
	Prato Peito de Frango estufado com massa, cenoura e salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Peito de Frango estufado ao natural com massa, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Banana
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz branco, couve-lombarda e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Brócolos
	Prato Lombo de porco assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	Dieta Vitela estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato Massa de Salmão com Espinafres, Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}
	Dieta Massa simples de Salmão com Cenoura e Repolho ^{1,3,4}
	Sobremesa Uvas
SEXTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Jardineira de Peru com salada de Tomate e Pepino
	Dieta Peru estufado ao natural com batata estufada, couve-lombarda e brócolos
	Sobremesa Laranja
SÁBADO	Sopa Grelhos
	Prato Feijoada de Lulas com salada de Alface, Cebola e Tomate ¹⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e couve-flor) ⁴
	Sobremesa Pera assada
DOMINGO	Sopa Feijão-verde
	Prato Coelho assado no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (pimentos, repolho, curgete)
	Dieta Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (repolho e couve-Bruxelas)
	Sobremesa Nectarina

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 27 de Outubro a 02 de Novembro 2025

ALMOÇO

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	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 brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Espinafres
	Prato Massa à bolonesa com Juliana de repolho e cenoura ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico
	Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4}
	Dieta Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e couve-flor) ⁴
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Repolho e Feijão-manteiga
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}
	Sobremesa Melão
SEXTA	Sopa Feijão-verde
	Prato Coxa de Frango assada com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	Dieta Coxa de Frango assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa Laranja
SÁBADO	Sopa Brócolos
	Prato Cozido à portuguesa com salada de tomate e pepino ^{1,6,7}
	Dieta Cozido à portuguesa (sem enchidos)
	Sobremesa Abacaxi
DOMINGO	Sopa Nabos e Feijão-vermelho
	Prato Bacalhau espiritual com espinafres e salada de alface, couve-roxa e cebola ^{1,3,4,7}
	Dieta Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos (repolho e feijão-verde) 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.