

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Setembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de tomate e pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda e Feijão-Manteiga
	<b>Prato</b> Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUARTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Peito de Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate e pepino
	<b>Dieta</b> Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e couve-Bruxelas)
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Alho-francês, Chuchu e Abóbora
	<b>Prato</b> Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-lombarda e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
SEXTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura, repolho e salada de pepino
	<b>Dieta</b> Arroz de Vitela ao natural com cenoura e repolho
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Bacalhau com Broa e Espinafres e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-lombarda e feijão-verde) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Nectarina
DOMINGO	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Coelho estufado com cenoura, couve-Bruxelas, arroz branco e salada de tomate
	<b>Dieta</b> Coelho estufado ao natural com cenoura, couve-Bruxelas e arroz branco
	<b>Sobremesa</b> Pera 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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 08 a 14 de Setembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Couve-flor e Alface
	<b>Prato</b> Empadão de Atum com grelos e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada grelhada com batata cozida e repolho e couve-flor cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
TERÇA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, feijão-verde e batata) <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, feijão-verde e batata) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUINTA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de Alface e couve-roxa <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com repolho e couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Massada de Salmão com pimentos, cenoura, espinafres <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Massada de Salmão ao natural com cenoura e espinafres <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SÁBADO	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Lulas com salada de Alface, Tomate e Cebola <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas
DOMINGO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Coxa de Peru assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	<b>Dieta</b> Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	<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 15 a 21 de Setembro 2025

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação assado ao natural com arroz de brócolos e couve-lombarda <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Couve-flor, Abóbora e Curgete
	<b>Prato</b> Massa à Bolonhesa com salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
QUARTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Alho-francês, Cenoura e Chuchu
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com salada de alface e couve-roxa
	<b>Dieta</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes cozidos (repolho e cenoura)
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Feijão-Verde
	<b>Prato</b> Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Raia com pimentos e brócolos <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas
SÁBADO	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Frango estufado com cenoura, feijão-verde, arroz branco e salada de alface
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com cenoura, couve-Bruxelas e arroz branco
	<b>Sobremesa</b> Nectarina
DOMINGO	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora/Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>
	<b>Prato</b> Sardinha assada no forno com batata cozida e salada de alface, cenoura e tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Sardinha assada no forno com batata cozida, brócolos e repolho cozido <sup>4</sup>
	<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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 22 a 28 de Setembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Brócolos
	Prato	Jardineira de Vitela com salada de pepino
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Melão
TERÇA	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Chuchu
	Prato	Raia frita com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>1,4</sup>
	Dieta	Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e repolho) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Maçã
QUARTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Massa de Peru com grão-de-bico, pimentos, couve-lombarda e salada de tomate <sup>1,3</sup>
	Dieta	Massa simples de Peru com pimentos e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Banana
QUINTA	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês
	Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de alface <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde cozidos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Pera/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Coxas de Frango assadas com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz branco, brócolos e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de Marisco com salada de alface e couve-roxa <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>
	Dieta	Massa simples de Pescada com pimentos e repolho <sup>1,3,4</sup>
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Lombo de Porco assado com batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura)
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura)
	Sobremesa	Laranja

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 29 de Setembro a 05 de Outubro 2025

## ALMOÇO

SEGUNDA	Sopa	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora
	Prato	Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de pepino <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Filete de Pescada grelhado com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Maçã
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Massa de Peru com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>
	Dieta	Massa de Peru ao natural com cenoura e couve-lombarda <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Banana
QUARTA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Bacalhau à espanhola com salada de pepino e tomate <sup>4</sup>
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Brócolos e Couve-flor) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pera/Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup>
QUINTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Frango com salada de alface e couve-roxa
	Dieta	Arroz de Frango ao natural com repolho e cenoura
	Sobremesa	Laranja
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Massada de Cação com pimentos, espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Massada de Cação simples com cenoura e espinafres <sup>1,3,4</sup>
	Sobremesa	Melão
SÁBADO	Sopa	Creme de Couve-flor, Curgete e Abóbora
	Prato	Cozido à portuguesa com salada de pepino <sup>1,6,7</sup>
	Dieta	Cozido à portuguesa (s/enchidos)
	Sobremesa	Abacaxi
DOMINGO	Sopa	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Dourada assada com arroz de cenoura e grelos salteados c/alho <sup>4</sup>
	Dieta	Dourada assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa	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.