EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 06 a 12 de Abril de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Nabiças e Feijão-manteiga
	Prato	Dourada assada com batata assada e legumes cozidos (Couve-Bruxelas e Cenoura baby)[4]
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-Bruxelas e Cenoura baby)[4]
	Sobremesa	Pera assada
TERÇA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Massa de Peru com ervilhas, cenoura, repolho e salada de Alface, Cebola e Milho[1,3]
	Dieta	Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho[1,3]
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Empadão de Atum com grelos e salada de Tomate e Couve-roxa[1,3,4,6,7,8,9,12]
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor)[4]
	Sobremesa	Banana
QUINTA	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Cenoura raspada
	Dieta	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco, Couve-lombarda e Cenoura cozida
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	**Sopa**	Creme de Abóbora, Alho-francês e Alface
	Prato	Massada de Salmão com Camarão, Cenoura, Pimentos, Espinafres e salada de Tomate[1,2,3,4]
	Dieta	Massa simples de Salmão com Cenoura e Espinafres[1,3,4]
	Sobremesa	Uvas
SÁBADO	**Sopa**	Nabos e Feijão-manteiga
	Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa[1,6,7]
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Repolho cozido
	Sobremesa	Abacaxi
DOMINGO	**Sopa**	Grelos
	Prato	Robalo assado com puré de batata, Brócolos salteados e salada de Tomate e Pepino [1,3,4,6,7,8,9,12]
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida[4]
	Sobremesa	Morangos

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 13 a 19 de Abril de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada[1,3]
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz de Cenoura e Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	**Sopa**	Feijão-verde
	Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Repolho, Tomate e Pepino[4]
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Couve-flor cozida[4]
	Sobremesa	Melão
QUARTA	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Almôndegas com massa esparguete com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa[1,3]
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete, alho-francês e couve-bruxelas[1,3]
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	**Sopa**	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete
	Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Tomate e Pepino[1,3,4]
	Dieta	Raia grelhada com arroz de legumes (repolho e cenoura)[4]
	Sobremesa	Banana
SEXTA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Jardineira da Peru (ervilha, cenoura, batata, feijão-verde) com salada de Couve-roxa
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	**Sopa**	Grelos
	Prato	Arroz de Lulas com salada de Alface, Cenoura raspada e Cebola[14]
	Dieta	Peixe-espada grelhada com arroz branco e legumes cozidos (Brócolos e Couve-flor)[4]
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	**Sopa**	Nabiças e Feijão-branco
	Prato	Coelho assado com batata assada e legumes salteados (repolho, pimentos e feijão-verde)
	Dieta	Coelho assado ao natural ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)
	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 20 a 26 de Abril de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Creme de Alface e Grão-de-bico
	Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-lombarda e Cenoura)[4]
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-lombarda e Cenoura)[4]
	Sobremesa	Melão
TERÇA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Alface e Cenoura raspada
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco, Feijão-verde e Repolho cozido
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	**Sopa**	Couve-lombarda
	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	Pera
QUINTA	**Sopa**	Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete e Ervilhas
	Prato	Lasanha à Bolonhesa com salada de Alface, Cenoura e Milho[1,3,7]
	Dieta	Massa de Peru ao natural com Espinafres e Couve-lombarda[1,3]
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	**Sopa**	Grelos e Feijão-manteiga
	Prato	Caldeirada de Cação (Cação, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Couve-roxa[4]
	Dieta	Cação estufado ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Feijão-verde e Repolho)[4]
	Sobremesa	Maçã/Leite-creme[1,3,7]
SÁBADO	**Sopa**	Feijão-verde
	Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de Alface e Couve-roxa
	Dieta	Arroz de Vitela ao natural com Cenoura e Couve-lombarda
	Sobremesa	Morangos
DOMINGO	**Sopa**	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro, Grelos salteados e salada de Tomate e Pepino[14]
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada, Brócolos e Couve-flor cozida[4]
	Sobremesa	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 27 de Abril a 03 de Maio de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de Alface e Tomate[1,3]
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Couve-lombarda cozida
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	**Sopa**	Creme de Abóbora, Alho-francês e Grão-de-bico
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada[3,4]
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida, cenoura, ovo e Brócolos cozidos[3,4]
	Sobremesa	Maçã
QUARTA	**Sopa**	Feijão-verde
	Prato	Massa de Vitela com feijão-vermelho, cenoura, repolho e salada de Couve-roxa[1,3]
	Dieta	Massa de Vitela ao natural com Cenoura e Repolho[1,3]
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	**Sopa**	Creme de Cenoura e Ervilhas
	Prato	Filetes de Pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Pepino e Milho[1,3,4]
	Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor)[4]
	Sobremesa	Banana
SEXTA	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Pá de Porco assado com puré de batata e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby)[1,3,6,7,8,9,12]
	Dieta	Bife de Frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby)
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	**Sopa**	Grelos
	Prato	Arroz de Marisco com salada de Rúcula, Tomate e Cebola[1,2,3,4,6,7,14]
	Dieta	Arroz de Cação ao natural com Espinafres e Repolho[4]
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	**Sopa**	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Coxa de Peru assado no forno com batata assada e Salada de Alface, Pepino e Cenoura
	Dieta	Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e Feijão-verde e Cenoura cozida
	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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N