

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de Fevereiro de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Rancho (Massa Cotovelos, Grão-de-Bico, Carne de vaca, Frango, Cenoura, Penca) ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Feijão-verde
	Prato Bacalhau à Brás com salada de Alface, Cenoura raspada e Tomate ^{3,4}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida, Brócolos e couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Espinafres
	Prato Arroz de Vitela com Ervilhas, Couve-lombarda, Cenoura e salada de Couve-roxa
	Dieta Arroz de Vitela ao natural com Couve-lombarda e Cenoura
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Repolho e Feijão-vermelho
	Prato Caldeirada de Cação (Cação, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura raspada ⁴
	Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Cenoura e Repolho) ⁴
	Sobremesa Pera
SEXTA	Sopa Couve-lombarda
	Prato Peito de Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de Tomate e Alface
	Dieta Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida
	Sobremesa Tangerina
SÁBADO	Sopa Nabos e Feijão-manteiga
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, penca) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, penca) ^{3,4}
	Sobremesa Maçã assada
DOMINGO	Sopa Grelos
	Prato Pá de porco assado com arroz de cenoura e salada de Rúcula, Couve-roxa e Tomate
	Dieta Frango assado ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda 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: 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 09 a 15 de Fevereiro de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Brócolos
	Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Repolho) ⁴
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Alface
	Prato Vitela estufada com massa espiral, feijão-vermelho, penca, cenoura e salada de Tomate ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa espiral, penca e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Couve-lombarda
	Prato Arroz de Pescada com Ervilhas, Cenoura salada de Alface e Couve-roxa ⁴
	Dieta Arroz de Pescada ao natural com Cenoura e Feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Espinafres
	Prato Coxa de Peru assado no forno c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-flor e Cenoura)
	Dieta Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-flor e Cenoura)
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Repolho e Feijão-vermelho
	Prato Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Massa simples de Salmão com Espinafres e Cenoura ^{1,3,4}
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Grelos
	Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada
	Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, Brócolos e Couve-lombarda cozida
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Penca e Feijão-manteiga
	Prato Dourada assada com batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas, Repolho e cenoura baby) ⁴
	Dieta Dourada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas, Repolho e cenoura baby) ⁴
	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: 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 16 a 22 de Fevereiro de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Feijão-verde
	Prato Massa de Peru com Cogumelos, Espinafres, Cenoura e salada de Tomate ^{1,3}
	Dieta Massa de Peru ao natural com Espinafres e Cenoura ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Nabos e Feijão-vermelho
	Prato Cozido à Portuguesa ^{1,6,7} com salada de Alface e Cebola
	Dieta Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	Sobremesa Kiwi/Leite-creme ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Couve-roxa e Repolho ^{1,3,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de legumes (Brócolos e Repolho) ⁴
	Sobremesa Banana
QUINTA	Sopa Espinafres
	Prato Jardineira da Frango (ervilha, cenoura, batata, feijão-verde) com salada de Alface
	Dieta Peito de Frango estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e cenoura
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alface
	Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de Feijão-vermelho com grelos e salada de Cenoura raspada e Couve-roxa ^{1,3,4,7}
	Dieta Pescada grelhada com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴
	Sobremesa Maçã
SÁBADO	Sopa Nabiças e Feijão-manteiga
	Prato Massada de Coelho com Couve-Bruxelas, Pimentos e salada de Alface e Cebola ^{1,3}
	Dieta Massada de Coelho ao natural com Couve-Bruxelas e Penca ^{1,3}
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Brócolos
	Prato Robalo assado no forno com batata à murro, grelos salteados e salada de Tomate e Couve-roxa ⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada, Brócolos e Repolho cozido 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: 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 23 de Fevereiro a 01 de Março de 2026

ALMOÇO

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Repolho
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Tomate
	Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato Raia à espanhola com salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, Couve-lombarda e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Penca
	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 Repolho cozido
	Sobremesa Tangerina
QUINTA	Sopa Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato Almôndegas com massa esparguete com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, alho-francês e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Brócolos
	Prato Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (repolho, feijão-verde e cenoura) ⁴
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho, feijão-verde e cenoura) ⁴
	Sobremesa Pera/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Grelas
	Prato Arroz de Marisco com salada de Rúcula, Tomate e Cebola ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz branco, feijão-verde e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Nabos e Feijão-vermelho
	Prato Lombo de Porco assado com batata assada e legumes cozidos (brócolos, couve-lombarda e cenoura)
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos, couve-lombarda e cenoura)
	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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.