# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

**Semana de 01 a 07 de Junho de 2026**

| | | ALMOÇO |
|---|---|---|
| SEGUNDA | **Sopa** | Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico |
| | **Prato** | Empadão de Salmão com Espinafres e salada de Alface e Cenoura raspada[1,3,4,6,7,8,9,12] |
| | **Dieta** | Filete de Salmão grelhado com batata cozida, Couve-flor e Feijão-verde cozido[4] |
| | **Sobremesa** | Melão/Bolo de Cenoura[1,3,7] |
| TERÇA | **Sopa** | Repolho |
| | **Prato** | Frango estufado com massa esparguete, ervilhas, cenoura e salada de Tomate e Pepino[1,3] |
| | **Dieta** | Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e Espinafres[1,3] |
| | **Sobremesa** | Laranja |
| QUARTA | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa[1,3,4] |
| | **Dieta** | Cação assado ao natural com arroz branco, Couve-lombarda e Couve-flor cozida[4] |
| | **Sobremesa** | Banana |
| QUINTA | **Sopa** | Espinafres |
| | **Prato** | Coxa de Peru assado com batata assada e legumes salteados (Pimentos, Repolho e Brócolos) |
| | **Dieta** | Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Repolho e Brócolos) |
| | **Sobremesa** | Kiwi |
| SEXTA | **Sopa** | Couve-lombarda e Feijão-manteiga |
| | **Prato** | Arroz de Pescada com Cenoura e salada de Tomate e Alface[4] |
| | **Dieta** | Arroz de Pescada ao natural com Cenoura e Feijão-verde[4] |
| | **Sobremesa** | Melancia |
| SÁBADO | **Sopa** | Brócolos |
| | **Prato** | Massa à lavrador com salada de Pepino[1,3,6,7] |
| | **Dieta** | Estufado simples de vitela com massa cotovelos, Cenoura e Repolho[1,3] |
| | **Sobremesa** | Nectarina |
| DOMINGO | **Sopa** | Repolho |
| | **Prato** | Robalo assado no forno com batata à murro e salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada[4] |
| | **Dieta** | Robalo assado ao natural com batata assada, Feijão-verde e Couve-flor cozida[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: [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 08 a 14 de Junho de 2026**

| | | ALMOÇO |
|---|---|---|
| SEGUNDA | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Arroz de Frango com salada de Alface, Tomate e Pepino |
| | **Dieta** | Arroz de Frango ao natural com Brócolos e Cenoura cozida |
| | **Sobremesa** | Laranja |
| TERÇA | **Sopa** | Espinafres e Feijão-vermelho |
| | **Prato** | Bacalhau à Brás com salada de Repolho, Cenoura e Couve-roxa[3,4] |
| | **Dieta** | Peixe-espada grelhado com batata cozida, Repolho e Feijão-verde cozido[4] |
| | **Sobremesa** | Melão |
| QUARTA | **Sopa** | Brócolos |
| | **Prato** | Pá de porco assado com arroz de Ervilhas e legumes cozidos (Feijão-verde, Cenoura e Couve-flor) |
| | **Dieta** | Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida |
| | **Sobremesa** | Morangos |
| QUINTA | **Sopa** | Repolho |
| | **Prato** | Salada de Atum com Feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de Pepino[3,4,12] |
| | **Dieta** | Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e brócolos cozidos[3,4] |
| | **Sobremesa** | Melancia |
| SEXTA | **Sopa** | Creme de Abóbora, Curgete e Cenoura |
| | **Prato** | Feijoada de Vitela com arroz branco e salada de Alface e Tomate |
| | **Dieta** | Bife de Peru grelhado com arroz branco, Couve-lombarda e Couve-flor cozido |
| | **Sobremesa** | Maçã |
| SÁBADO | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Lulas estufadas com batata estufada e salada de Pepino, Cenoura e Couve-roxa[14] |
| | **Dieta** | Pescada estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Cenoura cozida[4] |
| | **Sobremesa** | Kiwi |
| DOMINGO | **Sopa** | Couve-lombarda e Feijão-vermelho |
| | **Prato** | Coelho assado com arroz de cenoura e Salada de Alface, Tomate e Cebola |
| | **Dieta** | Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor) |
| | **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 15 a 21 de Junho de 2026**

| | | ALMOÇO |
|---|---|---|
| SEGUNDA | **Sopa** | Espinafres e Feijão-manteiga |
| | **Prato** | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda)[3,4] |
| | **Dieta** | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda)[3,4] |
| | **Sobremesa** | Banana/Bolo de Laranja[1,3,7] |
| TERÇA | **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, alho-francês e espinafres[1,3] |
| | **Sobremesa** | Laranja |
| QUARTA | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Raia panada no forno com arroz de Feijão-vermelho e Repolho e salada de Pepino e Tomate[1,3,4] |
| | **Dieta** | Raia grelhada com arroz de Brócolos e Cenoura[4] |
| | **Sobremesa** | Melancia |
| QUINTA | **Sopa** | Couve-lombarda |
| | **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** | Maçã |
| SEXTA | **Sopa** | Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico |
| | **Prato** | Arroz de Cação com Camarão, Pimentos e salada de Tomate, Cenoura e Couve-roxa[2,4] |
| | **Dieta** | Arroz de Cação ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida[4] |
| | **Sobremesa** | Melão |
| SÁBADO | **Sopa** | Couve-lombarda e Feijão-manteiga |
| | **Prato** | Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde, Cenoura e Couve-flor) |
| | **Dieta** | Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) |
| | **Sobremesa** | Nectarina |
| DOMINGO | **Sopa** | Espinafres |
| | **Prato** | Robalo assado com batata assada e legumes salteados (Brócolos, Repolho e Pimentos)[4] |
| | **Dieta** | Robalo assado ao natural com batata assada, Brócolos e Repolho cozidos[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 22 a 28 de Junho de 2026**

| | | ALMOÇO |
|---|---|---|
| SEGUNDA | **Sopa** | Repolho |
| | **Prato** | Macarrão de Atum com Ervilhas e salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa[1,3,4,7] |
| | **Dieta** | Massa simples de Atum com Cenoura e Brócolos[1,3,4] |
| | **Sobremesa** | Laranja |
| TERÇA | **Sopa** | Creme de Alface |
| | **Prato** | Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de Pepino e Tomate[1,3] |
| | **Dieta** | Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e Couve-lombarda cozida |
| | **Sobremesa** | Melancia |
| QUARTA | **Sopa** | Creme de Abóbora, Alho-francês e Curgete/Caldo Verde[1,6,7] |
| | **Prato** | Sardinha assada com batata cozida e salada de Alface, Cebola e Pimentos[4] |
| | **Dieta** | Sardinha assada com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida[4] |
| | **Sobremesa** | Melão/Pudim[1,3,7] |
| QUINTA | **Sopa** | Couve-lombarda e Feijão-manteiga |
| | **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** | Banana |
| SEXTA | **Sopa** | Brócolos |
| | **Prato** | Filetes de Pescada fritos com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde, cenoura e ovo) e salada de Couve-roxa[1,3,4] |
| | **Dieta** | Filetes de Pescada grelhados com batata cozida, feijão-verde e repolho cozido[4] |
| | **Sobremesa** | Melão |
| SÁBADO | **Sopa** | Espinafres |
| | **Prato** | Arroz de Vitela com Feijão-branco, Cenoura, Couve-lombarda e salada de Pepino |
| | **Dieta** | Arroz de Vitela ao natural com Cenoura e Couve-lombarda |
| | **Sobremesa** | Abacaxi |
| DOMINGO | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro, Brócolos, Repolho e Cenoura cozida[14] |
| | **Dieta** | Peixe-espada assado ao natural com batata assada, Brócolos e Cenoura cozida[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: [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 29 de Junho a 05 de Julho de 2026**

| | | ALMOÇO |
|---|---|---|
| SEGUNDA | **Sopa** | Repolho |
| | **Prato** | Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface, Tomate e Pepino |
| | **Dieta** | Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e feijão-verde) |
| | **Sobremesa** | Laranja |
| TERÇA | **Sopa** | Feijão-verde |
| | **Prato** | Bacalhau à Gomes de sá com salada de Cenoura raspada e Couve-roxa[4] |
| | **Dieta** | Dourada grelhada com batata cozida, Repolho e Couve-flor cozida[4] |
| | **Sobremesa** | Melancia |
| QUARTA | **Sopa** | Couve-lombarda e Feijão-vermelho |
| | **Prato** | Lasanha de Vitela com salada de Alface, Pepino e Tomate[1,3,6,7] |
| | **Dieta** | Coelho estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Feijão-verde[1,3] |
| | **Sobremesa** | Maçã |
| QUINTA | **Sopa** | Espinafres |
| | **Prato** | Raia à espanhola com salada de Repolho, Couve-roxa e Cenoura raspada[4] |
| | **Dieta** | Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Feijão-verde cozido[4] |
| | **Sobremesa** | Banana/Bolo de Cenoura[1,3,7] |
| SEXTA | **Sopa** | Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês |
| | **Prato** | Arroz de Pato com salada de Alface, Pepino e Tomate[1,6,7] |
| | **Dieta** | Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Repolho cozido |
| | **Sobremesa** | Melão |
| SÁBADO | **Sopa** | Brócolos |
| | **Prato** | Massa de Marisco com Salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa[1,2,3,4,6,7,14] |
| | **Dieta** | Massa de Cação ao natural com Cenoura e Couve-lombarda[1,3,4] |
| | **Sobremesa** | Uvas |
| DOMINGO | **Sopa** | Repolho e Feijão-branco |
| | **Prato** | Lombo de Porco assado com batata assada e legumes cozidos (Cenoura, Feijão-verde e Couve-flor) |
| | **Dieta** | Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor) |
| | **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