EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de Maio de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Feijão-verde
	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	Maçã
TERÇA	**Sopa**	Couve lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Empadão de Vitela com salada de Tomate e Pepino[1,3,6,7,8,9,12]
	Dieta	Estufado simples de Vitela com batata estufada, Feijão-verde e Couve-flor cozida
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	**Sopa**	Creme de Abóbora e Alface
	Prato	Peixe-espada assado no forno com arroz de Cenoura e salada de Repolho e Couve-roxa[4]
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com arroz de Cenoura e Couve-lombarda[4]
	Sobremesa	Pera/Bolo de Cenoura[1,3,7]
QUINTA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Massa de Frango com Grão-de-bico, Cenoura, Repolho e salada de Pepino e Tomate[1,3]
	Dieta	Massa de Frango ao natural com Cenoura e Repolho[1,3]
	Sobremesa	Banana
SEXTA	**Sopa**	Brócolos
	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	Melão
SÁBADO	**Sopa**	Grelos
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Tomate e Pepino
	Dieta	Bife de Peru grelhado com arroz branco, Couve-lombarda e Couve-flor cozido
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	**Sopa**	Nabos com Feijão-Manteiga
	Prato	Dourada assada com batata assada e legumes salteados (Brócolos, Repolho e Pimentos)[4]
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e Brócolos e Repolho cozidos[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 11 a 17 de Maio de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Espinafres
	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	Maçã
TERÇA	**Sopa**	Feijão-verde
	Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de Alface, Couve-roxa e Milho[1,4]
	Dieta	Cação grelhado com arroz branco, Brócolos e Couve-flor cozida[4]
	Sobremesa	Melão
QUARTA	**Sopa**	Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Peito de Peru estufado com massa esparguete, cenoura e salada de Tomate e Pepino[1,3]
	Dieta	Estufado simples de Peru com massa esparguete, Cenoura e Espinafres[1,3]
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	**Sopa**	Creme de Abóbora e Brócolos
	Prato	Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura, molho verde e salada de Alface e Couve-roxa[3,4,12]
	Dieta	Salada de Pescada com batata, ovo, cenoura, repolho cozidos[3,4]
	Sobremesa	Pera/Leite-creme[1,3,7]
SEXTA	**Sopa**	Couve-lombarda
	Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, Feijão-preto e salada de Tomate e Pepino
	Dieta	Estufado simples de Frango com arroz branco, Brócolos e Couve-flor cozido
	Sobremesa	Banana
SÁBADO	**Sopa**	Grelos com Feijão-branco
	Prato	Caldeirada de Lulas com salada de Alface, Couve-roxa e Cebola[14]
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida, Feijão-verde e Repolho cozidos[4]
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	**Sopa**	Repolho
	Prato	Pá de Porco assado com arroz de ervilhas e legumes cozidos (Brócolos, Feijão-verde e Cenoura)
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de legumes (Brócolos 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: [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 18 a 24 de Maio de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Raia à espanhola com salada de Alface, Couve-roxa e Cenoura raspada[4]
	Dieta	Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Feijão-verde cozido[4]
	Sobremesa	Pera
TERÇA	**Sopa**	Repolho
	Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Tomate e Pepino
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, Brócolos e Cenoura cozida
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	**Sopa**	Creme de Abóbora, Curgete e Ervilhas
	Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de Alface e Cenoura raspada[1,3,4,6,7,8,9,12]
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada, Couve-flor e Feijão-verde cozido[4]
	Sobremesa	Melão
QUINTA	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Massa à Bolonhesa com salada de Tomate e Pepino[1,3]
	Dieta	Estufado simples de Vitela com massa esparguete, Cenoura e Repolho[1,3]
	Sobremesa	Maçã
SEXTA	**Sopa**	Creme de Alface
	Prato	Cação à Jardineira com salada de Pepino[4]
	Dieta	Cação estufado ao natural com batata estufada, Cenoura e Feijão-verde[4]
	Sobremesa	Banana/Bolo de Maçã[1,3,7]
SÁBADO	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Massada de Coelho com Cenoura e salada de Rúcula, Tomate e Cebola[1,3]
	Dieta	Massada simples de Coelho com Cenoura e Espinafres[1,3]
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	**Sopa**	Nabos com Feijão-Manteiga
	Prato	Bacalhau com Broa e salada de Alface, Couve-roxa e Pepino[1,4]
	Dieta	Robalo assado ao natural com Batata assada, Brócolos e Cenoura 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 25 a 31 de Maio de 2026

		ALMOÇO
SEGUNDA	**Sopa**	Feijão-verde
	Prato	Peito de Peru estufado com massa macarronete, Ervilhas, Couve-lombarda, Cenoura e salada de Couve-roxa[1,3]
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com massa macarronete, Couve-lombarda e Cenoura[1,3]
	Sobremesa	Banana
TERÇA	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Pataniscas de Bacalhau com arroz de Feijão-vermelho e salada de Alface e Tomate[1,3,4,7]
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz branco, Couve-flor e Brócolos cozidos[4]
	Sobremesa	Pera
QUARTA	**Sopa**	Creme de Alface e Grão-de-bico
	Prato	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos, Repolho e Cenoura)
	Dieta	Bife de Frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Repolho e cenoura)
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	**Sopa**	Couve-lombarda com Feijão-branco
	Prato	Massada de Pescada com Camarão, Cenoura e salada de Alface e Couve-roxa[1,2,3,4]
	Dieta	Massa de Pescada com Cenoura e Brócolos[1,3,4]
	Sobremesa	Melão
SEXTA	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Arroz de Pato com salada de Pepino e Tomate[1,6,7]
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Repolho cozido
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	**Sopa**	Grelos
	Prato	Salada de Pota com Feijão-frade, Cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de Couve-Roxa[3,12,14]
	Dieta	Cação grelhado com batata cozida, Cenoura, Ovo e Brócolos cozidos[3,4]
	Sobremesa	Laranja
DOMINGO	**Sopa**	Repolho e Feijão-manteiga
	Prato	Lombo de Porco assado no forno com arroz de Cenoura e salada de Pepino e Tomate
	Dieta	Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e Feijão-verde cozido
	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