

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 02 a 08 de Março de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Cação frito com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Cação grelhado com arroz de cenoura e penca <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
TERÇA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Peito de Peru estufado com batata estufada, grão-de-bico, espinafres e salada de Alface e Tomate
	<b>Dieta</b> Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, espinafres, curgete e repolho
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUARTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Massada de Pescada com ervilhas, cenoura, pimentos e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Massa simples de Pescada com cenoura e Feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUINTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface
	<b>Prato</b> Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de Tomate <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e repolho cozido <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Massa à Lavrador com salada de alface e cebola <sup>1,3,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, penca e cenoura <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Kiwi
DOMINGO	<b>Sopa</b> Nabos e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Bacalhau com broa e legumes salteados (pimentos, brócolos e couve-lombarda) <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> 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.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 09 a 15 de Março de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Brócolos
	<b>Prato</b> Jardineira de Frango com salada de Alface e Cebola
	<b>Dieta</b> Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b> Laranja
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Alface e Curgete
	<b>Prato</b> Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de Cenoura e Couve-roxa <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Pescada assado ao natural com arroz branco, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUARTA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Massa à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
QUINTA	<b>Sopa</b> Feijão-verde
	<b>Prato</b> Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa
	<b>Dieta</b> Bife de Peru grelhado com arroz branco, Couve-Bruxelas e Cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Macarrão de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Massada de Cação ao natural com cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Nabijas
	<b>Prato</b> Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura, grelos salteados e salada de Tomate
	<b>Dieta</b> Frango assado ao natural com arroz branco, Penca e Couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b> Kiwi
DOMINGO	<b>Sopa</b> Penca e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro, Brócolos, Repolho e Cenoura cozida <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida, Brócolos e Cenoura cozida <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 16 a 22 de Março de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Couve-roxa
	<b>Dieta</b> Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Pescada à zé do pipo com Brócolos e Cenoura cozida <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada, Feijão-verde e Cenoura cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã/Pudim <sup>1,3,7</sup>
QUARTA	<b>Sopa</b> Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico
	<b>Prato</b> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de Alface e Tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Dourada grelhada com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Repolho e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Peito de Peru estufado com massa espiral, ervilhas, pimentos, cenoura e penca <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, cenoura e penca <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	<b>Prato</b> Raia Frita com arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia grelhada com arroz de Brócolos e Repolho <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
SÁBADO	<b>Sopa</b> Penca
	<b>Prato</b> Lulas estufadas com batata estufada e Salada de Rúcula, Cenoura e Couve-roxa <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada estufada ao natural com batata estufada, repolho e couve-Bruxelas cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera assada
DOMINGO	<b>Sopa</b> Grelos e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b> Coelho assado com arroz de cenoura e Salada de Alface, Tomate e Cebola
	<b>Dieta</b> Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor)
	<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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 23 a 29 de Março de 2026

ALMOÇO		
SEGUNDA	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b>	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Couve-roxa e Milho <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Cação assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Couve-lombarda e Couve-Bruxelas) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã
TERÇA	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato</b>	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes salteados c/alho (brócolos, repolho e cenoura)
	<b>Dieta</b>	Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos, repolho e cenoura)
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina
QUARTA	<b>Sopa</b>	Penca e Feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Pescada à espanhola com salada de Alface, Couve-roxa e Cenoura <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup>
QUINTA	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda
	<b>Prato</b>	Frango estufado com massa esparguete, ervilhas, cenoura e salada de Repolho e Tomate <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b>	Espinafres e Grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Peixe-espada assado no forno com batata assada e juliana de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e juliana de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada
SÁBADO	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato</b>	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Cenoura raspada
	<b>Dieta</b>	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi
DOMINGO	<b>Sopa</b>	Nabiças e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Filete de Salmão assado com batata à murro, grelos salteados e salada de Rúcula e Tomate <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de Salmão assado ao natural com batata assada, Brócolos e Repolho cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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.

# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 30 de Março a 05 de Abril de 2026

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Couve-lombarda
	<b>Prato</b> Massa de Vitela com cenoura, espinafres, feijão-manteiga e salada de tomate <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Massa de Vitela ao natural com cenoura e espinafres <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Tangerina
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora e Alface
	<b>Prato</b> Caldeirada de Raia (Raia, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Couve-Bruxelas cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUARTA	<b>Sopa</b> Espinafres
	<b>Prato</b> Arroz de Frango com salada de Alface, Tomate e Couve-roxa
	<b>Dieta</b> Arroz de Frango ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Repolho
	<b>Prato</b> Filetes de Pescada fritos com salada russa e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b> Filetes de Pescada grelhados com batata, Feijão-verde e cenoura cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Maçã
SEXTA	<b>Sopa</b> Nabos e Feijão-vermelho
	<b>Prato</b> Bacalhau espiritual com grelos e salada de Rúcula, Tomate e Cebola <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-lombarda e Couve-Bruxelas) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Kiwi
SÁBADO	<b>Sopa</b> Grelos
	<b>Prato</b> Arroz à Valenciana com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa <sup>1,2,3,6,7,14</sup>
	<b>Dieta</b> Bife de Peru grelhado com arroz branco, penca e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Abacaxi/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
DOMINGO	<b>Sopa</b>
	<b>Prato</b>
	<b>Dieta</b>
	<b>Sobremesa</b>

PÁSCOA

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.