



# EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 05 a 11 de junho 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho
	<b>Prato</b> Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b> Coxas de frango estufadas com cenoura, massa esparguete, e salada de alface <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão
TERÇA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho-verde <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta</b> Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Arroz de Pato com salada de pepino e tomate <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Pato ao natural com repolho e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Sopa de Grelos
	<b>Prato</b> Tentáculos de Pota à lagareiro c/batata à murro e legumes salteados(brócolos, beringela, curgete) <sup>14</sup>
	<b>Dieta</b> Tentáculos de Pota à lagareiro com batata à murro e brócolos cozidos <sup>14</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas
SEXTA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora e Alface
	<b>Prato</b> Vitela estufada com cenoura, ervilhas, arroz branco e salada de couve-roxa
	<b>Dieta</b> Estufado simples de vitela com cenoura, ervilhas, repolho e arroz branco
	<b>Sobremesa</b> Melancia
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Couve-galega e Feijão-branco
	<b>Prato</b> Filete de Dourada grelhado com puré de batata e salada de pepino e tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Filete de Dourada grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
	<b>Dieta</b> Lombo de porco assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
	<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 12 a 18 de junho 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Creme de Alface
	<b>Prato</b> Petinga frita com arroz de feijão-vermelho e penca <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b> Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
TERÇA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Jardineira de peru com salada de pepino
	<b>Dieta</b> Jardineira de peru com salada de pepino
	<b>Sobremesa</b> Melão
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho
	<b>Prato</b> Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Filetes de Pescada assados ao natural com arroz de tomate e salada de alface <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Banana
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	<b>Prato</b> Massa à lavrador com salada de couve-roxa <sup>1,3,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b> Laranja
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Uvas/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
SÁBADO	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Feijoada à Portuguesa com arroz branco e salada de pepino <sup>1,6,7</sup>
	<b>Dieta</b> Feijoada à Portuguesa (s/enchidos) com arroz branco e salada de pepino <sup>1,6,7</sup>
	<b>Sobremesa</b> Nectarina
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Couve lombarda
	<b>Prato</b> Robalo assado no forno com batata assada e grelos salteados <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Robalo assado no forno com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Morangos

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 19 a 25 de junho 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	<b>Sopa</b> Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b> Arroz de frango com salada de alface e tomate
	<b>Dieta</b> Arroz de frango simples com salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b> Uvas
TERÇA	<b>Sopa</b> Creme de Abóbora, Cenoura e Curgete
	<b>Prato</b> Caldeirada de Raia com salada de pepino <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Caldeirada de Raia com feijão-verde cozido <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melancia
QUARTA	<b>Sopa</b> Sopa de Repolho
	<b>Prato</b> Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino
	<b>Dieta</b> Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino
	<b>Sobremesa</b> Laranja
QUINTA	<b>Sopa</b> Creme de Feijão-verde
	<b>Prato</b> Empadão de atum com grelos e salada de couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	<b>Dieta</b> Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Pera
SEXTA	<b>Sopa</b> Sopa de Espinafres
	<b>Prato</b> Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1</sup>
	<b>Dieta</b> Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b> Banana
SÁBADO	<b>Sopa</b> Caldo Verde <sup>1,6,7</sup>
	<b>Prato</b> Sardinha assada com batata cozida e salada de alface, cebola e pimentos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b> Sardinha assada com batata cozida e salada de alface, cebola e pimentos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Melão/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
DOMINGO	<b>Sopa</b> Sopa de Nabijas com Feijão-branco
	<b>Prato</b> Arroz de Marisco com salada de tomate <sup>2,14</sup>
	<b>Dieta</b> Arroz de Peixe com cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>
	<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.