

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa Banana
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby) ⁴
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura Baby) ⁴
	Sobremesa Maçã/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta Caldeirada de Raia com repolho e cenoura cozida
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz de coelho com salada de tomate e rúcula
	Dieta Arroz de coelho ao natural com cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Creme de Cenoura/Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Dourada no forno com batata à murro e legumes no forno (pimento vermelho, curgete e brócolos) ⁴
	Dieta Dourada no forno com batata e legumes no forno (pimento vermelho, curgete e brócolos) 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: 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 08 a 14 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Creme de Cenoura
	Prato Arroz de pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de pato ao natural com repolho cozido
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}
	Dieta Robalo Grelhado com Batata cozida e Couve bruxelas ⁴
	Sobremesa Maçã
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Lasanha de Peru com Cogumelos, Grelas e salada de Tomate ^{1,3,7}
	Dieta Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de Marisco com salada de alface e tomate ^{4,8,14}
	Dieta Arroz simples de pescada, com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Cozido à Portuguesa ^{1,6,7}
	Dieta Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	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 15 a 21 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora
	Prato Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface ⁴
	Dieta Cação grelhado com arroz branco e cenoura e repolho cozido ⁴
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Couve lombarda
	Prato Gratinado de Frango com brócolos e salada de tomate ^{1,3,7}
	Dieta Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Creme de Alface
	Prato Raia à espanhola com salada de couve-roxa ⁴
	Dieta Raia à espanhola com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Banana/Tarte Gelada de Bolacha ^{1,3,4,6,7,8,11,12}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Peru assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Dieta Peru assado ao natural com arroz branco e couve-bruxelas cozidas
	Sobremesa Tangerina
SEXTA	Sopa Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Vitela estufada com massa cotovelos, cenoura, feijão-vermelho e couve-lombarda ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Dourada no forno ao natural com batata e brócolos cozidos 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 22 a 28 de Abril 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de couve-roxa ¹
	Dieta Coxas de Frango estufadas ao natural com cenoura, repolho e arroz branco
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Coelho estufado ao natural com massa esparguete e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados ¹⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata e grelos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã assada
SEXTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface
	Dieta Peru estufado a natural com cenoura, repolho e arroz branco
	Sobremesa Tangerina
SÁBADO	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Cação frito com batata cozida e salada de tomate ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com batata cozida e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cebola
	Dieta Lombo de porco assado ao natural com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	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 29 de Abril a 05 de maio 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora
	Prato Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate ^{3,4}
	Dieta Peixe-espada grelhada com batata cozida e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa à lavrador com salada de pepino ^{1,3,6,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Filete de Salmão no forno com batata à murro e legumes salteados (pimentos, brócolos) ⁴
	Dieta Filete de Salmão assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã assada/Leite-creme ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Arroz de Frango com salada de Cenoura e Tomate
	Dieta Arroz de Frango com repolho e cenoura cozida
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-branco
	Prato Folhado de Peixe com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,14}
	Dieta Dourada grelhada com batata cozida e couve-bruxelas ⁴
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Jardineira de Peru com salada de pepino
	Dieta Peru estufado ao natural com batata estufada, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Laranja
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Pescada à Zé do pipo com brócolos cozidos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos 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.