



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 05 a 11 de Fevereiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Vitela estufada com ervilhas, cenoura, puré de batata e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, batata e feijão-verde
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Couve-flor e Cenoura
	Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,4}
	Dieta Raia assada ao natural com arroz de tomate e penca ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Lasanha de Peru com Cogumelos, Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,7}
	Dieta Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora e Alface
	Prato Petinga Frita com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Coxas de Frango estufadas com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta Coxas de Frango estufadas ao natural com massa, cenoura e couve-bruxelas ^{1,3}
	Sobremesa Kiwi
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Arroz de Marisco com salada de alface, cenoura e cebola ^{2,14}
	Dieta Arroz simples de peixe com cenoura e feijão-verde ⁴
	Sobremesa Maçã assada
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabiças e Feijão-branco
	Prato Peru assado no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura baby e brócolos)
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (cenoura baby e brócolos)
	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 12 a 18 de Fevereiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Massa com atum e brócolos no forno e salada de tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Massada simples de Peixe com cenoura e brócolos ^{1,3,4}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Cozido à Portuguesa ^{1,6,7}
	Dieta Cozido à Portuguesa (s/enchidos)
	Sobremesa Kiwi
QUARTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Filetes de Pescada com arroz de tomate e salada de alface e milho ^{1,3,4,7}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz de tomate e salada de alface ⁴
	Sobremesa Uvas/Salame de Chocolate ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Frango estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-manteiga
	Prato Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve-roxa ⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Pera
SÁBADO	Sopa Creme de Alho-francês, Couve-flor e Abóbora
	Prato Costeleta grelhada com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Dieta Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa Kiwi
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Dourada no forno com batata à murro e grelos salteados ⁴
	Dieta Dourada assada ao natural com batata à murro e grelos cozidos 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 19 a 25 de Fevereiro 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹
	Dieta Arroz de Frango simples com cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Alface
	Prato Empadão de atum com espinafres e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Raia assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Melão
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa Pera
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface ⁴
	Dieta Arroz simples de Cação com Cenoura e Brócolos ⁴
	Sobremesa Tangerina/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabijas
	Prato Massada de Coelho com Cenoura, Pimentos e Repolho ^{1,3}
	Dieta Coelho estufado ao natural com massa espiral, Cenoura, Pimentos e Repolho ^{1,3}
	Sobremesa Uvas
DOMINGO	Sopa Creme de Cenoura
	Prato Robalo assado no forno com batata assada e legumes cozidos (Brócolos e Couve-bruxelas) ⁴
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e Couve-bruxelas 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: 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 26 de Fevereiro a 03 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴
	Dieta Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴
	Sobremesa Melão
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora e Brócolos
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde cozido
	Sobremesa Tangerina
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Jardineira de Pescada com salada de Couve-roxa ⁴
	Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Esparguete à Bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga
	Prato Bacalhau à Brás com salada de Alface e Tomate ^{3,4}
	Dieta Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Uvas
SÁBADO	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Bife de Frango panado no forno com arroz de tomate e salada de Rúcula e Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e repolho
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Filete de Salmão no forno c/ batata à murro e legumes salteados (pimentos, cebola, couve-lombarda) ⁴
	Dieta Filete de Salmão no forno c/ batata à murro e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos) ⁴
	Sobremesa Kiwi/Leite-creme ^{1,3,7}

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.