



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 04 a 10 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de alface
	Dieta Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de alface
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Alface
	Prato Pescada à Zé do Pipo com Grelhos Salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa
	Dieta Arroz de Vitela com cenoura e Feijão-verde
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate ^{1,3}
	Dieta Massa simples de Frango com Curgete e Repolho ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}
	Dieta Robalo Grelhado com Batata cozida e Cenoura e Couve lombarda ⁴
	Sobremesa Tangerina/Bolo de Xadrez ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelhos
	Prato Arroz de Lulas com Salada de Alface e Couve-roxa ¹⁴
	Dieta Arroz simples de Peixe com legumes (Brócolos e Repolho)
	Sobremesa Maçã assada
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve-lombarda com Feijão-branco
	Prato Lombo de Porco no forno c/ batata assada e Legumes cozidos (Couve-bruxelas e Cenoura baby)
	Dieta Lombo de Porco assado ao natural batata assada e Legumes cozidos (Couve-bruxelas e Cenoura baby)
	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 11 a 17 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Cação Frito com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ^{1,4}
	Dieta Cação grelhado com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ⁴
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Cenoura e Ervilhas
	Prato Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}
	Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, massa esparguete e couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês
	Prato Raia à Espanhola com Salada de tomate ⁴
	Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-bruxelas cozidas ⁴
	Sobremesa Pera
QUINTA	Sopa Sopa de Repolho com Feijão-manteiga
	Prato Arroz de Frango com salada de Alface e Cenoura Raspada
	Dieta Arroz simples de Frango com cenoura e feijão-verde
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Bacalhau à Gomes de Sá com Salada de Tomate ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e repolho) ^{3,4}
	Sobremesa Maçã assada
SÁBADO	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Feijoada à Portuguesa com salada de Alface e Cebola
	Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa Laranja
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados ¹⁴
	Dieta Peixe espada assado ao natural com batata assada e grelos cozidos ⁴
	Sobremesa Kiwi

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 18 a 24 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Lasanha de Atum com Grelos e salada de Couve-roxa ^{1,3,4,7}
	Dieta Massa simples de Atum com curgete, espinafres e cenoura ^{1,3,4}
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de Alface ¹
	Dieta Coxas de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e Feijão-verde
	Sobremesa Tangerina/Pudim ^{3,7}
QUARTA	Sopa Sopa de Grelos
	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 Maçã
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Peru estufado com Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}
	Dieta Peru estufado ao natural com batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Creme de Abóbora
	Prato Folhado de Salmão com Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta Filete de Salmão grelhado com arroz branco e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Laranja
SÁBADO	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Petinga no forno arroz de feijão-vermelho e salada de Alface ^{1,4}
	Dieta Petinga no forno arroz de legumes (cenoura, feijão-verde, curgete) ^{1,4}
	Sobremesa Maçã assada
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Coelho no forno c/ batata assada e Legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby)
	Dieta Coelho assado ao natural batata assada e Legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby)
	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 25 a 31 de Março 2024

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho ^{1,3}
	Dieta Massa simples de Vitela com Cenoura e Repolho ^{1,3}
	Sobremesa Tangerina
TERÇA	Sopa Creme de Abóbora e Cenoura
	Prato Filetes de Pescada Fritos com arroz de Tomate e Salada de Alface ^{3,4,7}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco
	Prato Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozida ⁴
	Sobremesa Pera
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Frango estufado com Cenoura, Curgete, massa esparguete e salada de Tomate ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com Cenoura, Curgete, massa esparguete e Brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)
	Prato Bacalhau com Broa, Batata à murro e Grellos salteados ^{1,4}
	Dieta Robalo assado ao natural com batata assada e Grellos cozidos ⁴
	Sobremesa Maçã assada/Leite-creme ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Tomate
	Dieta Costeleta grelhada com arroz de Cenoura e Repolho cozido
	Sobremesa Kiwi

PÁSCOA

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.