

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de Dezembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Espinafres
	Prato	Coxa de Peru assado com arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	Dieta	Coxa de Peru assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
	Sobremesa	Kiwi
TERÇA	Sopa	Repolho e Feijão-branco
	Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã
QUINTA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa	Pera
SEXTA	Sopa	Creme de Brócolos e Alho-francês
	Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate e pepino
	Dieta	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)
	Sobremesa	Tangerina
SÁBADO	Sopa	Grellos
	Prato	Dourada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby) ⁴
	Dieta	Dourada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby) ⁴
	Sobremesa	Kiwi/Leite-creme ^{1,3,7}
DOMINGO	Sopa	Penca e Feijão-vermelho
	Prato	Coelho estufado com ervilhas, arroz de cenoura e salada de Rúcula, Tomate e Couve-roxa
	Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz de cenoura, brócolos e couve-flor cozida
	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 08 a 14 de Dezembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Nabos
	Prato	Salmão assado no forno com batata à murro, feijão-verde, couve-lombarda e pimentos salteados ⁴
	Dieta	Salmão assado ao natural com batata cozida, feijão-verde e couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa	Maçã assada
TERÇA	Sopa	Repolho
	Prato	Massa de Peru com grelos, grão-de-bico, cenoura e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta	Massa de Peru ao natural com brócolos e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e couve-roxa ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de cenoura e espinafres ⁴
	Sobremesa	Uvas
QUINTA	Sopa	Penca e Feijão-manteiga
	Prato	Vitela estufada com cenoura, batata estufada e salada de alface e tomate
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-lombarda
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Pescada assada com arroz de ervilhas e salada de Couve-roxa e Cenoura ⁴
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de brócolos e repolho ⁴
	Sobremesa	Banana/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura)
	Dieta	Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura)
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Nabiças
	Prato	Bacalhau espiritual com Espinafres e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada, Couve-flor e Brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Diospiro

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 Dezembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Repolho
	Prato	Feijoada de Peru com salada de Alface e Couve-roxa
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Couve-bruxelas e Cenoura)
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês
	Prato	Raia panada no forno com arroz de Feijão-vermelho, Penca e salada de Tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de cenoura, Feijão-verde de Couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Massa de Vitela ao natural com Repolho e Cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã
QUINTA	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de tomate ^{3,4,12}
	Dieta	Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e Couve-lombarda cozida ^{3,4}
	Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Coxas de Frango assadas com arroz de ervilhas de salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Repolho cozido
	Sobremesa	Tangerina
SÁBADO	Sopa	Nabiças e Feijão-manteiga
	Prato	Lulas Estufadas com batata estufada e salada de Rúcula, Tomate e Cebola ¹⁴
	Dieta	Cação grelhado com batata cozida, Penca e Couve-bruxelas cozida ⁴
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	Sopa	Penca
	Prato	Pá de Porco no forno c/ arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve-lombarda e cenoura)
	Dieta	Coelho estufado ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve-lombarda e cenoura)
	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 22 a 28 de Dezembro 2025

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Repolho
	Prato	Filete de Pescada frito com salada russa e Salada de Tomate ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de Pescada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) ⁴
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Arroz de Pato com salada de Couve-roxa, Cenoura e Alface ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Grellos
	Prato	Bacalhau cozido com batata, ovo, cenoura e penca ^{3,4}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida, ovo, cenoura e penca cozida ^{3,4}
	Sobremesa	Uvas/Rabanadas ^{1,3,7}
<i>Natal</i>		
SEXTA	Sopa	Espinafres
	Prato	Coxa de Peru assado com batata assada e legumes salteados (brócolos, repolho e pimentos)
	Dieta	Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos, repolho e couve-flor)
	Sobremesa	Kiwi
SÁBADO	Sopa	Nabos e Feijão-vermelho
	Prato	Arroz de Marisco com Salada de Alface, Tomate e Couve-roxa ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta	Arroz de Pescada ao natural com feijão-verde e couve-lombarda ⁴
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga
	Prato	Vitela assada com puré de batata e legumes cozidos (Couve-bruxelas e cenoura baby) ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Dieta	Vitela assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Couve-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	Diospiro

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 Dezembro 2025 a 04 de Janeiro de 2026

ALMOÇO

SEGUNDA	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Grão-de-bico
	Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7}
Dieta		Massa de Salmão ao natural com Espinafres e Cenoura ^{1,3,4}
Sobremesa		Laranja
TERÇA	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz de Frango com Ervilhas, Cenoura e salada de Alface e Tomate
Dieta		Arroz de Frango ao natural com Repolho e Feijão-verde
Sobremesa		Banana
QUARTA	Sopa	Grelos
	Prato	Bacalhau cozido com batata, ovo, cenoura e penca ^{3,4}
Dieta		Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e penca ^{3,4}
Sobremesa		Abacaxi/Mexidos ^{1,3,7}
<i>Encerrado</i>		
SEXTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Peito de Peru estufado com massa espiral, Cenoura, Brócolos e Salada de Couve-roxa ^{1,3}
Dieta		Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Brócolos ^{1,3}
Sobremesa		Tangerina
SÁBADO	Sopa	Penca e Feijão-branco
	Prato	Tentáculos de Pota á lagareiro com batata à murro, Grelos salteados e salada de Tomate ¹⁴
Dieta		Dourada grelhada com batata cozida, Repolho e Couve-flor cozida ⁴
Sobremesa		Pera assada
DOMINGO	Sopa	Nabiças e Feijão-vermelho
	Prato	Coelho assado com arroz de cenoura e Salada de Alface, Cebola e Couve-roxa
Dieta		Coelho assado ao natural com arroz de cenoura, Repolho e Feijão-verde cozido
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.