

## EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

## Semana de 03 a 09 de Novembro 2025

		ALMOÇO
SEGUNDA	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato	Arroz de Peru com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa
	Dieta	Arroz de Peru ao natural com cenoura e espinafres
	Sobremesa	Maçã
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Cação frito com batata cozida, e salada de tomate e pepino <sup>1,4</sup>
	Dieta	Cação grelhado com batata cozida, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa	Uvas
QUARTA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, massa espiral, repolho e salada de couve-roxa <sup>1,3</sup>
	Dieta	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa espiral e repolho <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	Sopa	Penca e Feijão-manteiga
	Prato	Pescada à zé do pipo com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Banana/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
SEXTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Feijoada de Frango com salada de pepino e tomate
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco, couve-lombarda e couve-flor cozida
	Sobremesa	Laranja
SÁBADO	Sopa	Penca
	Prato	Tentáculos de Pota à lagareiro com batata à murro, grelos salteados e salada de couve-roxa <sup>14</sup>
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa	Uvas
DOMINGO	Sopa	Nabiças e Feijão-branco
	Prato	Coxa de Peru assado com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-Bruxelas e repolho)
	Dieta	Coxa de Peru assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-Bruxelas e repolho)
	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, ¬Leite, ⁶Frutos de casca rija, ⁶Aipo, ¹OMostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.