

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 05 a 11 de Janeiro de 2026

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Couve-lombarda 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 (Feijão-verde e Cenoura) ⁴
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura, grão-de-bico, repolho e salada de tomate ^{1,3}
	Dieta	Estufado simples de frango com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Maçã assada
QUARTA	Sopa	Brócolos
	Prato	Raia frita com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de cenoura e penca cozida ⁴
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Repolho
	Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Crema de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês
	Prato	Cação panado no forno arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e milho ^{1,4}
	Dieta	Cação grelhado com arroz de brócolos e repolho cozido ⁴
	Sobremesa	Pera/Bolo de Maçã ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Grelhos
	Prato	Massa à Lavrador com salada de alface e cebola ^{1,3,6,7}
	Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, penca e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Nabos e Feijão-branco
	Prato	Robalo assado no forno com batata assada e legumes salteados (pimentos, brócolos e couve-lombarda) ⁴
	Dieta	Robalo assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e couve-lombarda) 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 12 a 18 de Janeiro de 2026

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, couve-flor e repolho cozido
	Sobremesa	Laranja
TERÇA	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho
	Prato	Pescada à espanhola com Salada de Alface e Tomate ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa	Pera
QUARTA	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 de cenoura e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Tangerina
QUINTA	Sopa	Penca e Feijão-manteiga
	Prato	Massa de Salmão com Brócolos, Cenoura, Pimentos e salada de Tomate ^{1,3,4}
	Dieta	Massa de Salmão ao natural com Brócolos e Cenoura ^{1,3,4}
	Sobremesa	Maçã/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco
	Prato	Vitela estufada com batata estufada, Cenoura e salada de Alface e Couve-roxa
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata estufada, Couve-flor e Repolho
	Sobremesa	Banana
SÁBADO	Sopa	Sopa de Nabijas e Feijão-vermelho
	Prato	Arroz de Lulas com salada de Rúcula, Cebola e Tomate ¹⁴
	Dieta	Cação grelhado com arroz branco, feijão-verde e couve-lombarda cozida ⁴
	Sobremesa	Pera assada
DOMINGO	Sopa	Crema de Abóbora e Alface
	Prato	Lombo de Porco no forno com Castanha, batata assada e legumes cozidos (couve-Bruxelas e cenoura baby)
	Dieta	Coelho assado ao natural com 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 19 a 25 de Janeiro de 2026

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)
	Sobremesa	Tangerina
TERÇA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura, ovo e penca cozida ^{3,4}
	Sobremesa	Pera assada/Rabanadas ^{1,3,7}
QUARTA	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho
	Prato	Massa à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}
	Dieta	Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUINTA	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga
	Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz de Repolho e Cenoura ⁴
	Sobremesa	Banana
SEXTA	Sopa	Penca
	Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cebola ^{1,6,7}
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida
	Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Sopa	Sopa de Nabijas
	Prato	Massa de Marisco com Salada de Rúcula, Cenoura e Couve-roxa ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta	Massa de Cação ao natural com Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3,4}
	Sobremesa	Maçã assada
DOMINGO	Sopa	Grellos e Feijão-manteiga
	Prato	Coelho assado com batata assada e Salada de Alface, Tomate e Cebola
	Dieta	Coelho assado ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor)
	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 26 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2026

ALMOÇO		
SEGUNDA	Sopa	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico
	Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4}
	Dieta	Raia grelhada com arroz de Brócolos e Repolho ⁴
	Sobremesa	Banana
TERÇA	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Massa de Frango com ervilhas, cenoura, espinafres e salada de Alface ^{1,3}
	Dieta	Massa de Frango ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3}
	Sobremesa	Laranja
QUARTA	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e 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 feijão-verde cozido ^{3,4}
	Sobremesa	Pera assada
QUINTA	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga
	Prato	Pá de Porco assado com arroz branco e salada de Alface, Tomate e Couve-roxa
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Repolho e Couve-flor)
	Sobremesa	Tangerina
SEXTA	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho
	Prato	Pescada à zé do pipo com Feijão-verde e Cenoura cozida ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata assada, Feijão-verde e Cenoura cozida ⁴
	Sobremesa	Maçã/Bolo de logurte ^{1,3,7}
SÁBADO	Sopa	Grellos
	Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Cenoura raspada
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida
	Sobremesa	Kiwi
DOMINGO	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor/Caldo verde ^{1,6,7}
	Prato	Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata à murro, Brócolos salteados e salada de Tomate ¹⁴
	Dieta	Peixe-espada assado ao natural com batata assada, Brócolos e Cenoura cozida ⁴
	Sobremesa	Laranja

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.