



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 01 a 07 de maio 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Couve-lombarda com Feijão-branco
	Prato Filete de Salmão no forno em cama de grelos com batata à murro e salada de tomate ⁴
	Dieta Filete de Salmão assado ao natural com batata assada e salada de tomate ⁴
	Sobremesa Morangos
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta Coelho estufado ao natural com cenoura, massa esparguete, e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
QUARTA	Sopa Creme de Alface e Cenoura
	Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}
	Dieta Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴
	Sobremesa Melão
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Rolinhos de Peru Recheados (espinafres, cenoura, alho-francês) c/puré de batata e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Rolinhos de Peru Recheados (espinafres, cenoura, alho-francês) c/puré de batata e salada de tomate
	Sobremesa Laranja
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Filetes de pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3,4}
	Dieta Filete de pescada assado ao natural com arroz de tomate e salada de pepino ⁴
	Sobremesa Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Costeleta grelhada com batata cozida e legumes salteados c/alho (brócolos e cenoura)
	Dieta Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura)
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Repolho e Lentilhas
	Prato Arroz de Marisco com salada de alface e cebola ^{2,14}
	Dieta Arroz de Peixe com salada de alface e cebola ⁴
	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 08 a 14 de maio 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Maçã
TERÇA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Cação à Jardineira com salada de pepino ⁴
	Dieta Cação estufado ao natural com cenoura, batata estufada e salada de pepino ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}
	Dieta Arroz de Pato ao natural com salada de alface e couve-roxa
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor
	Prato Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo e molho-verde ^{3,4,12}
	Dieta Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo e feijão-verde ^{3,4}
	Sobremesa Melão
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Frango estufado com cenoura, esparguete e salada de alface e milho ^{1,3}
	Dieta Frango estufado ao natural com cenoura, esparguete e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Banana
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabijas com Feijão-manteiga
	Prato Sardinha grelhada com arroz de repolho e cenoura ⁴
	Dieta Sardinha grelhada com arroz de repolho e cenoura ⁴
	Sobremesa Maçã assada/Leite-creme ^{1,3,7}
DOMINGO	Sopa Sopa de Grelas
	Prato Lombo de porco assado com batata assada e couve-bruxelas salteadas com cogumelos
	Dieta Lombo de porco assado ao natural com batata assada e couve-bruxelas cozidas
	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.



EMENTA SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

Semana de 15 a 21 de maio 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora, Cenoura e Alho-francês
	Prato Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho e salada de pepino ^{1,3,4}
	Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴
	Sobremesa Pera
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Peru estufado com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Peru estufado ao natural com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUARTA	Sopa Sopa de Repolho e Feijão-branco
	Prato Lulas guisadas com batata e salada de alface e couve-roxa ¹⁴
	Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa Melancia
QUINTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹
	Dieta Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹
	Sobremesa Banana
SEXTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Massada de Bacalhau com grão-de-bico, espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta Massada de Raia com grão-de-bico, cenoura e espinafres ^{1,3,4}
	Sobremesa Uvas/Tarte gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,9,11,12}
SÁBADO	Sopa Sopa de Nabos
	Prato Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura, repolho) com arroz branco e salada de tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos e cenoura cozida
	Sobremesa Maçã
DOMINGO	Sopa Sopa de Couve-galega e Feijão-manteiga
	Prato Dourada assada no forno com batata à murro e salada de rúcula e couve-roxa ⁴
	Dieta Dourada assada ao natural com batata cozida e salada de rúcula e couve-roxa ⁴
	Sobremesa Morangos

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 22 a 28 de maio 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Alface
	Prato Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Dieta Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate
	Sobremesa Melancia
TERÇA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Empadão de atum com espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Dieta Cação assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa Pera
QUARTA	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Rancho à Portuguesa, com salada de pepino ^{1,3,6,7}
	Dieta Frango estufado ao natural, massa cotovelos e repolho ^{1,3}
	Sobremesa Laranja
QUINTA	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor
	Prato Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴
	Dieta Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴
	Sobremesa Uvas/Mousse de Chocolate ^{1,3,7}
SEXTA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Lasanha de vitela com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,7}
	Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Grelos
	Prato Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) com salada de pepino ⁴
	Dieta Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) com salada de pepino ⁴
	Sobremesa Banana
DOMINGO	Sopa Sopa de Repolho e Favas
	Prato Coelho assado no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos (repolho e brócolos)
	Dieta Coelho assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (repolho 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 29 de maio a 04 de junho 2023

ALMOÇO	
SEGUNDA	Sopa Creme de Abóbora. Alho-francês e Couve-flor
	Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, feijão-verde, ovo) ^{3,4}
	Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, feijão-verde, ovo) ^{3,4}
	Sobremesa Laranja
TERÇA	Sopa Sopa de Espinafres
	Prato Massa Gratinada com Frango, Cogumelos, Brócolos e Beringela ^{1,3,7}
	Dieta Estufado simples de frango com cenoura, massa macarrão e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa Banana
QUARTA	Sopa Sopa de Couve-lombarda
	Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}
	Dieta Raia grelhada com arroz de tomate e salada de alface ⁴
	Sobremesa Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}
QUINTA	Sopa Sopa de Feijão-verde
	Prato Hambúrguer com batata frita e salada de pepino e cenoura raspada ¹
	Dieta Peru assado ao natural com batata assada, cenoura e repolho cozido
	Sobremesa Melancia
SEXTA	Sopa Sopa de Repolho
	Prato Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}
	Dieta Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}
	Sobremesa Melão
SÁBADO	Sopa Sopa de Brócolos
	Prato Arroz à valenciana com salada de rúcula, couve-roxa e cebola ^{1,2,6,7}
	Dieta Arroz simples de vitela com salada de rúcula e couve-roxa
	Sobremesa Nectarina
DOMINGO	Sopa Sopa de Nabos com feijão-vermelho
	Prato Bacalhau com broa e salada de alface e tomate ^{1,4}
	Dieta Robalo grelhado com batata cozida, repolho e cenoura cozida ⁴
	Sobremesa Morangos

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.