



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 31 de agosto a 6 setembro de 2020

SEGUNDA	SOPA: Juliana legumes PRATO: Arroz de carne e enchidos/salada mista PÃO: Manteiga SOBREMESA: Maçã Assada
TERÇA	SOPA: Feijão vermelho e couve penca PRATO: Atum/ salada de feijão frade/salada mista PÃO: Marmelada SOBREMESA: Banana
QUARTA	SOPA: Alho francês PRATO: Frango estufado/massa meada//salada mista PÃO: Queijo SOBREMESA: Pêra assada
QUINTA	SOPA: Feijão verde PRATO: Pescada cozida com todos (Batata/pescada/ovo/brocolos/cenoura) PÃO: Chouriço SOBREMESA: Banana
SEXTA	SOPA: Espinafres PRATO: Costeletas cebolada/massa/salada mista PÃO: Doce SOBREMESA: Maçã
SÁBADO	SOPA: Juliana de legumes PRATO: Salada de bacalhau com grão/salada mista PÃO: Fiambre SOBREMESA: Pêra
DOMINGO	SOPA: Couve lombarda PRATO: Lombo assado/batata/salada mista PÃO: Marmelada SOBREMESA: Banana

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio encontram-se encerradas, os serviços são prestados no domicílio mas não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado. Esta ementa poderá estar sujeita a alteração, sem aviso prévio.

Eixo, 31 de agosto de 2020

A TSSS _____

A Cozinheira _____



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 7 a 13 de setembro de 2020

SEGUNDA	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Croquetes/arroz de cenoura/salada mista PÃO: <u>Queijo</u> SOBREMESA: Maçã assada
TERÇA	SOPA: Feijão vermelho e couve PRATO: Redfish cozido com todos (Batata/redfish/ovo/brócolos/cenoura) PÃO: Fiambre SOBREMESA: Laranja
QUARTA	SOPA: Nabo PRATO: Frango assado/ arroz primavera/salada mista PÃO: <u>Manteiga</u> SOBREMESA: Pêra assada
QUINTA	SOPA: Feijão verde PRATO: Atum com salada russa/salada mista PÃO: <u>Queijo</u> SOBREMESA: Banana
SEXTA	SOPA: Alho francês PRATO: Pá assada/arroz cenoura/salada mista PÃO: <u>Doce</u> SOBREMESA: Laranja
SÁBADO	SOPA: Grão bico e espinafres PRATO: Bacalhau à gomes de sá/salada mista PÃO: <u>Fiambre</u> SOBREMESA: Pêra
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Carne vaca estufada/massa meada/salada mista PÃO: <u>Marmelada</u> SOBREMESA: Banana

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio encontram-se encerradas, os serviços são prestados no domicílio mas não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado. Esta ementa poderá estar sujeita a alteração, sem aviso prévio.

Eixo, 7 de setembro 2020

A TSSS _____

A Cozinheira _____



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 14 a 20 setembro de 2020

SEGUNDA	SOPA: Feijão-verde PRATO: Costeleta cebolada/batata cozida/salada mista PÃO: Marmelada SOBREMESA: Maçã assada
TERÇA	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Solha frita/arroz de tomate/salada mista PÃO: Fiambre SOBREMESA: Laranja
QUARTA	SOPA: Creme legumes PRATO: Peito frango estufado/ batata cozida/salada mista PÃO: Manteiga SOBREMESA: Pêra assada
QUINTA	SOPA: Brócolos e cenoura PRATO: Pescada cozida com todos (Batata/pescada/ovo/brócolos/cenoura) PÃO: Queijo SOBREMESA: Banana
SEXTA	SOPA: Macedónia PRATO: Massada de carne à lavrador/salada mista PÃO: Doce SOBREMESA: Laranja
SÁBADO	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Atum com salada russa/salada mista PÃO: Fiambre SOBREMESA: Pêra
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Pá assada/arroz primavera/salada mista PÃO: Marmelada SOBREMESA: Banana

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio encontram-se encerradas, os serviços são prestados no domicílio mas não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado. Esta ementa poderá estar sujeita a alteração, sem aviso prévio.

Eixo, 14 setembro de 2020

A TSSS _____

A Cozinheira _____



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 21 a 27 de setembro de 2020

SEGUNDA	SOPA: Feijão-verde PRATO: Rissóis carne/arroz cenoura/salada mista PÃO: <u>Marmelada</u> SOBREMESA: Maçã assada
TERÇA	SOPA: Juliana PRATO: Salada de Bacalhau com grão/salada mista PÃO: <u>Queijo</u> SOBREMESA: Laranja
QUARTA	SOPA: Nabo PRATO: Frango estufado/massa meada/salada mista PÃO: <u>Manteiga</u> SOBREMESA: Pêra assada
QUINTA	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Carapau grelhado/batata/molho verde/salada mista PÃO: <u>Chouriço</u> SOBREMESA: Laranja
SEXTA	SOPA: Brócolos e cenoura PRATO: Jardineira/salada mista PÃO: <u>Doce</u> SOBREMESA: Pêra
SÁBADO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Pescada cozida com todos (Batata/pescada/ovo/brócolos/cenoura) PÃO: <u>Fiambre</u> SOBREMESA: Banana
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Rojões/ batata cozida/brócolos PÃO: <u>Marmelada</u> SOBREMESA: Laranja

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio encontram-se encerradas, os serviços são prestados no domicílio mas não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado. Esta ementa poderá estar sujeita a alteração, sem aviso prévio.

Eixo, 21 setembro de 2020

A TSSS _____

A Cozinheira _____



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 28 de setembro a 4 outubro de 2020

SEGUNDA	SOPA: Creme alho francês PRATO: Costeletas de cebolada/massa/salada mista PÃO: <u>Fiambre</u> SOBREMESA: Maçã assada
TERÇA	SOPA: Juliana PRATO: Empadão de Bacalhau com cenoura e alho francês/salada mista PÃO: <u>Manteiga</u> SOBREMESA: Laranja
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO: Perú assado/ arroz primavera/salada mista PÃO: <u>Chouricão</u> SOBREMESA: Pêra assada
QUINTA	SOPA: Nabo PRATO: Redfish assado/ arroz cenoura/brócolos salateados PÃO: <u>Doce</u> SOBREMESA: Banana
SEXTA	SOPA: Brócolos e cenoura PRATO: Vitela estufada/puré batata/salada mista PÃO: <u>Manteiga</u> SOBREMESA:
SÁBADO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Atum com salada russa e salada de tomate PÃO: <u>Fiambre</u> SOBREMESA:
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Lombo assado/arroz cenoura/salada mista PÃO: <u>Marmelada</u> SOBREMESA:

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio encontram-se encerradas, os serviços são prestados no domicílio mas não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado. Esta ementa poderá estar sujeita a alteração, sem aviso prévio.

Eixo, 28 setembro de 2020

A TSSS _____

A Cozinheira _____