



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 2 a 8 novembro de 2020

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana legumes <b>PRATO:</b> Arroz de carne e enchidos/salada mista <b>PÃO:</b> Manteiga <b>SOBREMESA:</b> Maçã Assada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão vermelho e couve penca <b>PRATO:</b> Atum/ salada russa/salada mista <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Peito de frango estufado/massa meada//salada mista <b>PÃO:</b> Queijo <b>SOBREMESA:</b> Pêra assada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Pescada cozida com todos (Batata/pescada/ovo/brócolos/cenoura) <b>PÃO:</b> Chouriço <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve penca <b>PRATO:</b> Feijoada/arroz branco/couve penca <b>PÃO:</b> Doce <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana de legumes <b>PRATO:</b> Empadão de Bacalhau/salada mista <b>PÃO:</b> Fiambre <b>SOBREMESA:</b> Pêra
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Couve lombarda <b>PRATO:</b> Lombo assado/arroz cenoura/salada mista <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> 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, 2 de novembro de 2020

A TSSS \_\_\_\_\_

A Cozinheira \_\_\_\_\_



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 9 a 15 de novembro de 2020

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Costeleta cebolada/massa/salada mista <b>PÃO:</b> <u>Queijo</u> <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão vermelho e couve <b>PRATO:</b> Bacalhau cozido com todos (Batata/ovo/brócolos/cenoura) <b>PÃO:</b> <u>Fiambre</u> <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve e nabo <b>PRATO:</b> Frango estufado com ervilhas e cenoura/massa/salada mista <b>PÃO:</b> <u>Manteiga</u> <b>SOBREMESA:</b> Pêra assada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Sonhos de peixe/ arroz tomate/salada mista <b>PÃO:</b> <u>Queijo</u> <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Pá assada/batata cozida/ Couves bruxelas salteadas <b>PÃO:</b> <u>Doce</u> <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Grão bico e espinafres <b>PRATO:</b> Tintureira estufada/arroz branco/brocolos <b>PÃO:</b> <u>Fiambre</u> <b>SOBREMESA:</b> Pêra
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira/salada mista <b>PÃO:</b> <u>Marmelada</u> <b>SOBREMESA:</b> 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, 9 de novembro 2020

A TSSS \_\_\_\_\_

A Cozinheira \_\_\_\_\_



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 16 a 22 novembro de 2020

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão-verde <b>PRATO:</b> Massada de carne à lavrador/salada mista <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Pescada cozida com todos (Batata/pescada/ovo/brócolos/cenoura) <b>PÃO:</b> Fiambre <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Creme legumes <b>PRATO:</b> Bifinhos frango panados/arroz cenoura/salada mista <b>PÃO:</b> Manteiga <b>SOBREMESA:</b> Pêra assada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos e cenoura <b>PRATO:</b> Atum com salada feijão frade/ovo/salada mista <b>PÃO:</b> Queijo <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa e nabo <b>PRATO:</b> Cozido à portuguesa/ arroz branco/couve (carne vaca/entrecosto/perna frango/chouriço/batata) <b>PÃO:</b> Doce <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Creme legumes <b>PRATO:</b> Bacalhau à Gomes de Sá/salada mista <b>PÃO:</b> Fiambre <b>SOBREMESA:</b> Pêra
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Pá assada/arroz primavera/salada mista <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> 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, 16 de novembro de 2020

A TSSS \_\_\_\_\_

A Cozinheira \_\_\_\_\_



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 23 a 29 de novembro de 2020

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão-verde <b>PRATO:</b> Almôndegas mistas/ massa/salada mista <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Tintureira estufada/ Batata cozida/ brócolos <b>PÃO:</b> Queijo <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Nabo <b>PRATO:</b> Frango estufado/massa meada/salada mista <b>PÃO:</b> Manteiga <b>SOBREMESA:</b> Pêra assada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Carapau grelhado/batata/molho verde/salada mista <b>PÃO:</b> Chouriço <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos e cenoura <b>PRATO:</b> Lombo assado/ Arroz primavera/couves bruxelas salteadas <b>PÃO:</b> Doce <b>SOBREMESA:</b> Pêra
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Feijão-verde <b>PRATO:</b> Salada de Bacalhau com grão/salada mista <b>PÃO:</b> Fiambre <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Rojões/ batata cozida/brócolos <b>PÃO:</b> Marmelada <b>SOBREMESA:</b> 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, 23 de novembro de 2020*

A TSSS \_\_\_\_\_

A Cozinheira \_\_\_\_\_