



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

Semana de 2 a 8 de janeiro de 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão frade <b>PRATO:</b> Tiras de pota panadas com arroz tomate + salada mista <b>DIETA:</b> Filete de pescada grelhado com arroz + salada mista + sopa couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Massada de Carne e salada mista <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Abrótea cozida com todos <b>DIETA:</b> Abrótea cozida com todos / sopa arroz <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> couve portuguesa <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz de cenoura e espinafres salteados <b>DIETA:</b> Frango assado/arroz cenoura/brócolos + sopa couve penca <b>SOBREMESA:</b> Clementina + Maçã <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Bacalhau à gomes sá + salada Alface <b>DIETA:</b> Dourada Grelhado com batatas + sopa cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Carne de porco estufada com massa e salada de Alface <b>DIETA:</b> Costeleta Grelhada com arroz branco e salada alface + sopa arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + pera
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês com cenoura <b>PRATO:</b> Red-Fish assado com arroz + salada mista <b>SOBREMESA:</b> Banana + Laranja

**Nota:** As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2022

A TSSS Raquel Lamarão

A Cozinheira Gracinda Cardoso



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

**Semana de 09 a 15 de janeiro 2023**

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Creme de cenoura com ervilhas <b>PRATO:</b> Costeleta estufada ao natural com massa + salada mista <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com massa e salada mista + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Laranja+maçã <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com marmelada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Vermelho <b>PRATO:</b> Pescada cozida com todos <b>DIETA:</b> Pescada cozida com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa Portuguesa <b>PRATO:</b> Pernil assado com arroz de legumes + Salada mista <b>Dieta:</b> Pernil cozido com arroz e cenoura + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Solha Frita com arroz + salada de Alface <b>Dieta:</b> Solha grelhada com arroz + sopa de feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Pera + Gelatina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Empadão de carne + salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com batata e cenoura+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Clementina <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Atum com feijão frade, ovo + salada de alface <b>Dieta:</b> Pescada com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Estufado de Carne, ervilhas e cenoura acompanhado com massa <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2022

A TSSS Raquel Lamarão

A Cozinheira Gracinda Cardoso



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

Semana de 16 a 22 de janeiro 2023

<b>SEGUNDA</b> (feriado)	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Rissóis de Camarão com Arroz de tomate e salada mista <b>Dieta:</b> Dourada Grelhada + batata cozida + sopa de couve portuguesa <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada e banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Frango estufado com massa + espinafres salteados <b>Dieta:</b> Frango Cozido com massa + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Pera + clementina <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com Compota
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Potas Cozidas com batata e brócolos <b>DIETA:</b> Potas cozidas com batata e cenoura + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Pêra + gelatina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve Portuguesa <b>PRATO:</b> Carne de porco assada, com arroz e couves de bruxelas <b>DIETA:</b> Carne assada com arroz+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pêra assada
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Dourada Grelhada com batata + salada de alface <b>DIETA:</b> Dourada Grelhada com batata + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Pescada estufada com arroz + salada mista <b>Dieta:</b> Pescada cozida com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira de Carne de Porco + Salada mista <b>SOBREMESA:</b> Laranja

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2022

A TSSS Raquel Lamarão

A Cozinheira Gracinda Cardoso



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

Semana de 23 a 29 de janeiro de 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Creme de cenoura couve flor <b>PRATO:</b> Atum com salada Russa e ovo + salada de alface <b>DIETA:</b> pescada cozida com todos+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Almondegas com massa + salada de alface <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + pera <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Salada de bacalhau com grão + Salada mista <b>Dieta:</b> Filite de pescada grelhada com arroz + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + arroz doce <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Cubos de Frango estufados com massa + Salada de alface <b>Dieta:</b> Peito de frango grelhado com arroz + sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Pera + Clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Arroz de peixe + salada de alface <b>Dieta:</b> Maruca cozida com batata + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Red-Fish no forno com batata cozida e legumes salteados <b>Dieta:</b> Pescada ao forno com arroz + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Clementina
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> feijão-verde <b>PRATO:</b> Carne assada com arroz de legumes + Salada Mista <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2022

A TSSS Raquel Lamarão

A Cozinheira Gracinda Cardoso



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

Semana de 30 de janeiro a 5 de fevereiro de 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos e Cenoura <b>PRATO:</b> Douradinhos com arroz de legumes e salada mista <b>DIETA:</b> Douradinhos com arroz + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com marmelada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> feijão vermelho e couve portuguesa <b>PRATO:</b> Costeleta estufada com massa + salada mista <b>DIETA:</b> Costeleta Grelhada com arroz + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pera assada <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Bacalhau à gomes sá + salada mista <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com todos + sopa de couve penca <b>SOBREMESA:</b> Banana + gelatina <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com Compota
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Penca <b>PRATO:</b> Frango estufado com massa e salada mista <b>Dieta:</b> Peito de frango grelhado com massa + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maça assada + clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Macedónia <b>PRATO:</b> Pescada Cozida com todos <b>Dieta:</b> Pescada Cozida com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + maçã <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Alho Francês <b>PRATO:</b> Massada de Carne + salada mista <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa+ sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pera
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Maruca estufada com arroz + salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Banana + Laranja

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 26 de dezembro de 2022

A TSSS Raquel Lamarão

A Cozinheira Gracinda Cardoso