



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 1 a 07 de abril de 2024

- Sopa:** Legumes
Prato: Costeletas estufadas com massa + salada mista
SEGUNDA Dieta: Costeleta grelhada com massa + salada + sopa couve
Sobremesa: Fruta época
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
- Sopa:** Couve Coração
Prato: Filetes de Pescada Fritos com arroz de tomate e salada mista
TERÇA Dieta: Filete de Pescada grelhado com arroz + salada + sopa feijão verde
Sobremesa: Banana + maçã assada + **Bolo de Aniversário**
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com chourição
- Sopa:** Juliana
Prato: Rojões com batata cozida e Brócolos
QUARTA Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa arroz
Sobremesa: Laranja + Pera
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
- Sopa:** couve portuguesa
Prato: Solha no Forno com arroz branco + Salada Alface
QUINTA Dieta: Solha Grelhada com arroz e salada + sopa couve penca
Sobremesa: Massa Assada + Banana
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
- Sopa:** Feijão Verde
Prato: Massa à Labrador + salada Alface
SEXTA Dieta: Entrecosto cozido com arroz e cenoura cozida + sopa cenoura
Sobremesa: Pêra + Laranja
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com Compota
- Sopa:** Alho francês com cenoura
Prato: Atum com feijão frade e ovo + salada mista
SÁBADO Dieta: Red-Fish cozido com batata + Sopa de feijão verde
Sobremesa: Banana + Pera
Lanche: Pão com Fiambre
- SOPA:** Legumes
PRATO: Carne de porco assada com arroz de cenoura + salada
DOMINGO DIETA: Costeleta Grelhada com massa e salada alface + sopa arroz
SOBREMESA: Maçã assada + pera
LANCHE: Pão com Doce

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, 28 de março de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 08 a 14 de abril 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com ervilhas PRATO: Rissóis Peixe com arroz de Tomate + salada mista DIETA: Filete de Pescada Grelhado com arroz e salada + sopa de arroz SOBREMESA: Banana + maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com chourição
TERÇA	SOPA: Couve Coração PRATO: Carne estufada com massa + Salada de Alface DIETA: Costeleta grelhada com massa e Salada de Alface + sopa de couve SOBREMESA: Pera Assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce
QUARTA	SOPA: Caldo Verde PRATO: Sardinha Assada com batata e brócolos + Salada mista Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Couve Roxa PRATO: Carne de Porco Assada com arroz de legumes + Salada Alface Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão-verde SOBREMESA: Pera + Maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Bacalhau à Gomes-Sá + salada de alface Dieta: Bacalhau cozido com batata e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Banana + Aletria Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Pescada estufada com puré e salada de alface Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz e salada + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Pera LANCHE: Pão com marmela
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Carne de Porco estufada com ervilhas, cenoura, arroz e Salada DIETA: Costeleta Grelhada com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Pão com Chourição

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, 28 de março de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 15 a 21 de abril 2024

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Atum com salada Russa + salada mista Dieta: Dourada Grelhada com batata e cenoura cozida + sopa de couve SOBREMESA: Maçã assada e banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Frango assado com arroz + salada Dieta: Frango cozido com arroz + salada + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Compota
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Pescada Cozida com todos + salada mista DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana + Maçã Assada + Gelatina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Arroz de Salsicha + Salada de Tomate DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pera assada LANCHE: Chá, leite, cevada Pão com marmelada
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Salada de Bacalhau com Grão + salada de alface DIETA: Bacalhau grelhado com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SÁBADO	SOPA: Couve Roxa PRATO: Red-Fish no forno com arroz + salada mista Dieta: Red-Fish no forno ao natural com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco e salada mista Dieta: Bife de porco grelhado com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + Maça Lanche: Pão com compota

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, 28 de março de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 22 a 28 de abril de 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com couve-flor PRATO: Massada de atum com Delícias do Mar + salada de alface DIETA: Pescada Grelhada com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Peito de frango estufado com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Peito de frango grelhado com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Abrótea cozida com batata e brócolos Dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Banana + Aletria LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada
QUINTA (Feriado)	SOPA: Legumes PRATO: Carne de Porco estufada com ervilhas e massa + Salada Mista Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de cenoura SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Douradinhos com feijão frade e salada mista Dieta: Douradinhos com arroz + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Bacalhau à gomes sá e Salada de Alface Dieta: Bacalhau no forno com batata cozida + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça Lanche: Pão com Doce
DOMINGO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Lombo de Porco assado com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: Pão com chourição

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, 28 de março de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 29 de abril a 05 de maio de 2024

SEGUNDA	SOPA: Legumes PRATO: Costeletas de cebolada com massa e salada de alface DIETA: Costeleta estufada ao natural com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Espinafres PRATO: Abrótea cozida com batata e brócolos Dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + Banana + arroz doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição
QUARTA (Feriado)	SOPA: Couve coração PRATO: Peito de frango estufado com massa de cenoura e salada mista Dieta: Peito de frango grelhado com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Juliana PRATO: Pastéis de Bacalhau com arroz de tomate e salada de tomate Dieta: Dourada Grelhada com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Feijoada de carne + Couve cozida Dieta: entrecosto cozido com arroz + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Red-Fish cozido com todos Dieta: Red-Fish cozido com todos + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Pera Lanche: Pão com Doce
DOMINGO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Lombo de Porco assado com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: Pão com chourição

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, 28 de março de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso