



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 1 a 7 de julho de 2024

SEGUNDA	SOPA: Feijão verde PRATO: Rissóis de pescada com salada russa DIETA: Pescada cozida com batata + sopa couve SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chourição
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Carne Assada com arroz branco + Salada Mista DIETA: Carne Assada com arroz branco e Salada Mista+ sopa feijão verde SOBREMESA: Fruta época LANCHE: pão com manteiga
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Massada de Peixe + Salada Mista DIETA: Bacalhau cozido com todos + sopa de arroz SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
QUINTA	SOPA: couve portuguesa PRATO: Hambúrguer com batata Frita ou arroz + salada mista DIETA: Hambúrguer grelhado com arroz + sopa cenoura SOBREMESA: Gelatina + Maçã LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
SEXTA	SOPA: À lavrador PRATO: Solha no forno com arroz + salada Alface DIETA: Solha no forno com arroz + sopa cenoura SOBREMESA: Pera assada + Banana LANCHE: pão com fiambre
SÁBADO	SOPA: Couve Coração PRATO: Atum com feijão frade, ovo e salada mista DIETA: Filete de pescada grelhado com batata + feijão verde SOBREMESA: Maçã + pera LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce
DOMINGO	SOPA: Alho francês com cenoura PRATO: Carne de porco estufada com massa + salada mista DIETA: Bife de frango grelhado com massa e salada + sopa arroz SOBREMESA: Banana + Laranja LANCHE: pão com chourição

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 28 de junho 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 julho 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com arroz + salada mista DIETA: Costeleta grelhada com arroz e salada mista + sopa de arroz SOBREMESA: Laranja + maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada
TERÇA	SOPA: Couve Roxa PRATO: Filetes de pescada fritos com arroz de tomate + Salada de Alface DIETA: Bacalhau cozido com todos + sopa de couve SOBREMESA: Pera Assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUARTA	SOPA: Espinafres com cenoura PRATO Rojões com batata cozida e brócolos cozidos + salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com batata e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
QUINTA	SOPA: Feijão Verde PRATO: Massada de peixe + salada de Alface Dieta: Solha grelhada com arroz + sopa de feijão-verde SOBREMESA: Pera + Gelatina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Arroz de carne + salada mista Dieta: Bife de porco grelhado com batata e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Peixe Vermelho cozido com batata e cenoura e couve cozida Dieta: Peixe Vermelho cozido com batata e cenoura e couve cozida SOBREMESA: Banana + Pera Lanche: pão com manteiga doce
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Estufado de Carne, ervilhas e cenoura com massa + salada mista Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de couve SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: pão com fiambre

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 28 de junho 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 julho 2024

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista Dieta: Douradinhos no forno com arroz + sopa de couve portuguesa SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Frango estufado com massa + espinafres salteados Dieta: Frango estufado ao natural com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + Laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com Compota
QUARTA	SOPA: Feijão PRATO: Bacalhau à gomes sá + salada de alface DIETA: Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de feijão verde SOBREMESA: Pêra + gelatina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Entrecosto de porco assado, com arroz e couves de bruxelas DIETA: Carne cozida com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pêra assada
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Carapau grelhado com batata + salada de alface DIETA: Carapau Grelhado com batata + sopa de arroz SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SÁBADO	SOPA: Couve roxa PRATO: Pescada estufada com arroz + salada mista Dieta: Pescada cozida com todos + sopa de couve SOBREMESA: Banana + nectarinas LANCHE: Pão com doce
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco + Salada mista Dieta: Bife de Peru Grelhado com arroz + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Maçã Lanche: Pão com Chouriço

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 28 de junho 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 julho 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura couve-flor PRATO: Potas Panadas com arroz + salada de alface DIETA: Abrótea cozida com todos+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Massada de carne e enchidos + salada de alface Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Nectarina + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Carapau Grelhado com batata e Brócolos Dieta: Carapau Grelhado com batata e Brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Pera+ arroz-doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Cubos de Frango estufados com massa + Salada de alface Dieta: Peito de frango grelhado com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Salada de Bacalhau com grão + salada mista Dieta: Arroz de bacalhau + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Red-Fish no forno com batata cozida e legumes salteados Dieta: Red-Fish com batata cozida + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce
DOMINGO	SOPA: feijão-verde PRATO: Carne assada com arroz de legumes + Salada Mista Dieta: Peito de frango grelhado com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 28 de junho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 29 de julho a 4 de agosto 2024

SEGUNDA	SOPA: Legumes PRATO: Costeleta de cebolada com massa + salada de alface DIETA: Costeleta grelhada com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Feijão PRATO: Pescada cozida com todos Dieta: Pescada cozida com todos + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + nectarina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUARTA	SOPA: Couve coração PRATO: Frango estufado com esparguete + salada de alface Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa de feijão verde SOBREMESA: Maçã assada + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Creme de cenoura e couve-flor PRATO: Solha Frita com arroz de Tomate e ervilhas + salada mista Dieta: Solha grelhada com arroz branco + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Carne de vaca estufada com massa + Salada de alface Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de cenoura SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Bacalhau à Gomes Sá + Salada Mista Dieta: Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce
DOMINGO	SOPA: feijão-verde PRATO: Arroz de carne + Salada Mista Dieta: Peito de frango grelhado com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 28 de junho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso