



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

Semana de 3 a 09 de fevereiro de 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Empadão de peixe + salada mista <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata, couve e cenoura <sup>4</sup> + sopa feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço <sup>1,7,12</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Carne estufada com massa + Salada Mista <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Carne estufada com massa e Salada Mista <sup>1,12</sup> + sopa couve <b>SOBREMESA:</b> Fruta época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e legumes salteados <sup>1,4</sup> <b>DIETA:</b> Salmão cozido com todos <sup>4</sup> + sopa de cenoura e couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera Assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> couve portuguesa <b>PRATO:</b> Entrecosto e chouriço cozido, com batata, cenoura e couve <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Entrecosto cozido com batata, cenoura e couve + sopa nabo <b>SOBREMESA:</b> Gelatina + Maçã <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> À lavrador <b>PRATO:</b> Rissóis de pescada com arroz de tomate + salada Alface <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>DIETA:</b> Solha grelhada com arroz + sopa cenoura <sup>1,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera assada + Banana + Aletria <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Pescada estufada com batata cozida + salada mista <sup>1,4,12</sup> <b>DIETA:</b> Pescada estufada ao natural com batata + feijão verde <sup>1,4,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Maçã + pera <b>LANCHE:</b> Pão com doce <sup>1,7,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês com cenoura <b>PRATO:</b> Carne de porco estufada com arroz +couves de bruxelas <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada + sopa arroz <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Banana + Laranja <b>LANCHE:</b> Pão com chouriço <sup>1,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 10 a 16 de fevereiro 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Cenoura com ervilhas <b>PRATO:</b> Costeletas estufadas com massa e salada mista <sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Costeletas estufadas ao natural com massa e salada mista <sup>1,3,12</sup> +sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maça + Pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Roxa <b>PRATO:</b> Filetes de pescada fritos com arroz de tomate + Salada de Alface <sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Filete de Pescada grelhado com arroz branco + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres com cenoura <b>PRATO</b> Rojões com batata cozida e brócolos cozidos + salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com batata e cenoura+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Laranja <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Dourada no forno com arroz branco + salada de Alface <sup>1,4</sup> <b>Dieta:</b> Dourada grelhado com arroz + sopa de feijão-verde <sup>1,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera + Gelatina <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição <sup>1,7,12</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Cubos de porco estufados com massa + salada mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Cubos de porco estufados ao natural com massa+ sopa de cenoura <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera assada + Laranja <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Atum com salada russa + salada alface <sup>3,4</sup> <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e cenoura e couve cozida+ Sopa nabo <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera <b>Lanche:</b> pão com doce <sup>1,2,8</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Carne de porco assada com arroz + salada mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa de couve <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada <b>Lanche:</b> pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 17 a 23 de fevereiro 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4</sup> <b>Dieta:</b> Douradinhos no forno com arroz + sopa de couve portuguesa <sup>1,3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da época <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Peito de frango estufado com massa + espinafres salteados <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Peito de frango estufado ao natural com massa + sopa de cenoura <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera + Laranja <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com Compota <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão <b>PRATO:</b> Bacalhau à gomes sá + salada de alface <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de feijão verde <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pêra + gelatina <sup>1,3,7,12</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve Portuguesa <b>PRATO:</b> Cachaço de porco assado, com arroz e couves de bruxelas <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Carne cozida com arroz+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pêra assada <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Carapau grelhado com batata + salada de alface <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Carapau grelhado com batata + sopa de nabo <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve roxa <b>PRATO:</b> Maruca estufada com arroz + salada mista <b>Dieta:</b> Maruca estufada com arroz + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Clementinas <b>LANCHE:</b> Pão com doce <sup>1,8</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira de Carne de Porco + Salada mista <sup>4,12</sup> <b>Dieta:</b> Bife de Peru Grelhado com massa + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Maçã <b>Lanche:</b> Pão com Chourição <sup>1,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 24 de fevereiro 2025 a 2 de março de 2025

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Creme de cenoura e couve-flor <b>PRATO:</b> Potas Panadas com arroz + salada de alface <sup>1,3,4,12,14</sup> <b>DIETA:</b> Abrótea cozida com todos+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Massada de carne e enchidos + salada de alface <sup>1,3,12</sup> <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa de couve <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pera <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Red Fish no forno com batata e Brócolos <b>Dieta:</b> Red Fish no forno com batata e Brócolos + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Pera+ arroz-doce <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Frango de churrasco com arroz de cenoura + Salada de alface <b>Dieta:</b> Frango de churrasco com arroz + sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Laranja <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição <sup>1,7,12</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve lombarda <b>PRATO:</b> Salada de Bacalhau com grão + salada mista <sup>1,3,4,7</sup> <b>Dieta:</b> Arroz de bacalhau + sopa de arroz <sup>1,4,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre <sup>1,7,12</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Robalo no forno com batata assada e legumes salteados <sup>4</sup> <b>Dieta:</b> Robalo com batata cozida + sopa de couve <sup>4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Banana + Clementina <b>LANCHE:</b> Pão com doce <sup>1,7</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> feijão-verde <b>PRATO:</b> Arroz de carne + Salada Mista <sup>1,12</sup> <b>Dieta:</b> Peito de frango grelhado com arroz+ sopa de feijão verde <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada <b>LANCHE:</b> Pão com fiambre <sup>1,12</sup>

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alergénios: **1** Glúten; **2** Crustáceos; **3** Ovo; **4** Peixe; **5** Amendoim; **6** Soja; **7** Leite; **8** Frutos de Casca Rija; **9** Aipo; **10** Mostarda; **11** Sésamo; **12** Sulfitos; **13** Tremoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 28 de janeiro de 2025

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso