



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 5 a 11 de agosto de 2024

SEGUNDA	Sopa: Legumes Prato: Tiras de pota panadas com arroz tomate + salada mista Dieta: Filete de pescada grelhado com arroz + salada + sopa couve Sobremesa: Fruta época Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Couve Coração PRATO: Costeletas com massa e salada mista DIETA: Costeleta grelhada com massa + salada + sopa feijão verde SOBREMESA: Laranja + maçã assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chouriço
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Salmão grelhado com batata cozida e Brócolos DIETA: Salmão Grelhado com batata cozida e cenoura + sopa arroz SOBREMESA: Banana + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
QUINTA	SOPA: couve portuguesa PRATO: Frango estufado com massa + salada mista DIETA: Peito de frango grelhado com massa + sopa couve penca SOBREMESA: Gelatina + Maçã LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
SEXTA	SOPA: Feijão Verde PRATO: feijoada de Potas + Legumes cozidos DIETA: Bacalhau cozido com batatas e cenoura + sopa cenoura SOBREMESA: Pêra + Banana LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Alho francês com cenoura PRATO: Red-Fish assado com arroz + salada mista DIETA: Red-Fish cozido com arroz + Sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana + Laranja LANCHE: Pão com Fiambre
DOMINGO	SOPA: Legumes PRATO: Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e massa e salada DIETA: Costeleta Grelhada com massa e salada alface + sopa arroz SOBREMESA: Maçã assada + pera LANCHE: Pão com Doce

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de julho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 12 a 18 de agosto 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com ervilhas PRATO: Costeleta estufada com arroz + salada mista DIETA: Costeleta grelhada com massa e salada mista + sopa de arroz SOBREMESA: Laranja + maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada
TERÇA	SOPA: Feijão Vermelho PRATO: Abrótea cozida com todos DIETA: Abrótea cozida com todos + sopa de couve SOBREMESA: Pera Assada + Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUARTA	SOPA: Legumes PRATO: Peito de frango estufado com massa + salada de alface Dieta: Peito de frango com massa e cenoura+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Clementina Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
QUINTA (Feriado)	SOPA: Feijão Verde PRATO: Carne assada com batata assada e couves de Bruxelas Dieta: Carne assada com arroz e couves de Bruxelas SOBREMESA: Pera + Arroz de Doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Chourição
SEXTA	SOPA: Sopa Portuguesa PRATO: Rissóis de pescada com arroz de Tomate + Salada mista Dieta: Filete de pescada grelhado com arroz e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Atum com salada russa, ovo + salada de alface Dieta: Pescada com todos + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Pera LANCHE: Pão com marmela
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Carne estufada com massa + Salada DIETA: Costeleta Grelhada com arroz + sopa de arroz SOBREMESA: Laranja + Pera assada LANCHE: Pão com Chourição

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de julho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 19 a 25 de agosto 2024

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Pastéis de bacalhau com Arroz de tomate e salada mista Dieta: Dourada Grelhada + batata cozida + sopa de couve portuguesa SOBREMESA: Maçã assada e banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
TERÇA	SOPA: Legumes PRATO: Frango assado com Puré + salada Dieta: Frango Cozido com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Compota
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Pescada estufada com arroz + salada mista DIETA: Pescada cozida 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: Pá de porco estufada com massa + salada DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pêra assada LANCHE: Chá, leite, cevada Pão com marmelada
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Bacalhau no forno com broa e batata + salada Alface DIETA: Bacalhau cozido com batata + sopa de arroz SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SÁBADO	SOPA: Couve Roxa PRATO: Red-Fish com arroz + salada mista Dieta: Pescada cozida com todos + sopa de couve SOBREMESA: Banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco + Salada mista Dieta: Bife de porco grelhado com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja Lanche: Pão com compota

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de julho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 26 de agosto a 1 de setembro de 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com couve flor PRATO: Atum com feijão frade e ovo + salada de alface DIETA: pescada cozida com todos+ sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Entrecosto cozido com chouriço e batata cozida + couve cozida Dieta: Entrecosto cozido com chouriço e batata cozida + couve cozida SOBREMESA: Maçã assada + pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Rissóis de peixe com arroz + Salada Dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + arroz-doce LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango de estufado com massa + Salada de alface Dieta: Peito de frango grelhado com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Pera + Clementina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Jardineira de Potas + salada mista Dieta: Costeleta grelhada com arroz + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Red-Fish no forno com arroz e legumes salteados Dieta: Pescada ao forno batata cozida + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Clementina Lanche: Pão com Doce
DOMINGO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Carne estufada com massa + Salada Mista Dieta: Costeleta grelhada com arroz + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: Pão com chouriço

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de julho de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso