



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 7 a 13 de outubro de 2024

- SEGUNDA**
Sopa: Creme de Alho Francês
Prato: Almondegas com massa + salada mista
Dieta: Costeleta grelhada com massa + salada + sopa couve
Sobremesa: Fruta época
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
- TERÇA**
Sopa: Couve portuguesa
Prato: Carapau grelhado com batata e brócolos
Dieta: Carapau grelhado com batata e cenoura + sopa couve penca
Sobremesa: Massa Assada + Banana
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
- QUARTA**
Sopa: Juliana
Prato: Peito frango estufado com massa + salada mista
Dieta: Peito frango estufado com massa + sopa arroz
Sobremesa: Laranja + Pera
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
- QUINTA**
Sopa: Couve roxa
Prato: Bolos de bacalhau com arroz de tomate + Salada Alface
Dieta: Filete de Pescada grelhado com arroz e salada + sopa couve penca
Sobremesa: Maça Assada + Banana
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
- SEXTA**
Sopa: Feijão Verde
Prato: Cozido à portuguesa
Dieta: Cozido à portuguesa + sopa cenoura
Sobremesa: Pêra + Laranja
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com Compota
- SÁBADO**
Sopa: Alho francês com cenoura
Prato: Pescada estufada com arroz + salada mista
Dieta: Pescada estufada com arroz + Sopa de feijão verde
Sobremesa: Banana + Pera
Lanche: Pão com Fiambre
- DOMINGO**
SOPA: Legumes
PRATO: Carne de vaca estufada com massa, ervilhas e cenoura + salada
DIETA: Bife de frango grelhado com massa + sopa arroz
SOBREMESA: Maça assada + pera
LANCHE: Pão com Doce

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 27 de setembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 14 a 20 de outubro 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com arroz + salada mista DIETA: Costeleta grelhada com massa e Salada de Alface + sopa de arroz SOBREMESA: Banana + maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com chourição
TERÇA	SOPA: Feijão verde PRATO: Bacalhau à gomes Sá + Salada de Alface DIETA: Bacalhau à gomes de Sá e Salada de Alface + sopa de couve SOBREMESA: Pera Assada + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Arroz de Salsicha + Salada Alface Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão-verde SOBREMESA: Pera + Maçã LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUINTA	SOPA: Caldo Verde PRATO: Sardinha Assada com batata + Salada mista Dieta: Robalo grelhado com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã + Banana + Gelatina LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SEXTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango estufado com massa + salada de alface Dieta: Frango estufado com massa + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + laranja Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
SÁBADO	SOPA: Couve portuguesa PRATO: Abrótea cozida com todos Dieta: Abrótea cozida com todos + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Pera LANCHE: Pão com marmela
DOMINGO	SOPA: Feijão verde 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 ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 27 de setembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 21 a 27 de outubro 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: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Carne assada com arroz de legumes + Salada de Tomate DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pera assada LANCHE: Chá, leite, cevada Pão com marmelada
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Abrótea Cozida com todos + salada mista DIETA: Abrótea cozida com batata e cenoura + sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana + Maçã Assada LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Feijoada com couve cozida Dieta: Frango cozido com arroz + salada + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Compota
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Bacalhau no forno com broa + salada de alface DIETA: Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Pera Assada + banana , 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 ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 27 de setembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 27 de outubro a 3 de novembro de 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com couve-flor PRATO: Rissóis de pescada com arroz de cenoura + salada de alface DIETA: Dourada 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 massa e salada mista Dieta: Peito de frango estufado com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Pescada cozida com batata e brócolos Dieta: Pescada cozida com batata e brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Banana + Aletria LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada
QUINTA	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 (Feriado)	SOPA: Juliana PRATO: Bacalhau e batatas assados no forno e salada de tomate Dieta: Bacalhau e batatas assados no forno + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça Lanche: Pão com Doce
SÁBADO	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
DOMINGO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Almondégas com massa e salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: Pão com chourição

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 27 de setembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso