



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

### Semana de 4 a 10 de novembro de 2024

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Atum com salada Russa + salada Mista <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Abrótea cozida com todos <sup>4</sup> + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Banana e Maçã <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Rissóis de Carne, arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,3</sup> <b>DIETA:</b> Peito de frango grelhado, arroz de tomate e salada de cenoura <sup>3+</sup> +sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã assada + Bolo de Aniversário <sup>1,3,6,7,8</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço <sup>1,7,12</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve portuguesa <b>PRATO:</b> Salmão grelhado, batata corada no forno e legumes salteados (repolho e cenoura) <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Salmão grelhado, batata corada no forno e legumes salteados simples <sup>4+</sup> + sopa de alho francês <b>SOBREMESA:</b> Gelatina + Maçã <sup>1,3,7</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Nabijas <b>PRATO:</b> Frango estufado com massa e salada mista <sup>1,3</sup> <b>DIETA:</b> Peito frango grelhado com arroz + sopa cenoura <sup>1,3</sup> + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Uvas+ Pera Assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> + sopa de feijão arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã + pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com doce <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> À lavrador <b>PRATO:</b> Bacalhau à gomes Sá + salada Alface <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batatas + sopa cenoura <sup>3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera assada + Banana <b>LANCHE:</b> pão com fiambre <sup>1,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês com cenoura <b>PRATO:</b> Pá de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Pá de porco assado ao natural, arroz branco e salada mista <sup>7</sup> + sopa de couve penca <b>SOBREMESA:</b> Maçã + 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, 29 de outubro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

### Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

<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 Coração <b>PRATO:</b> Perca assada, arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Perca assada, arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>4</sup> +sopa de alho francês <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera Assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Rancho com couve cozida <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Carne de porco estufada ao natural com e massa <sup>1,12</sup> +sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maça assada + Laranja <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com Chourição <sup>1,7,12</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Red-fish assado com puré de batata. Alface, tomate e cenoura <sup>3,4,7</sup> <b>DIETA:</b> Red-fish assado com batata. Alface, tomate e cenoura <sup>4</sup> +sopa de couve penca <b>SOBREMESA:</b> Gelatina+ Banana <sup>1,3,7</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com compota <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Hambúrguer de porco grelhado com arroz primavera e salada mista <sup>3,12</sup> <b>DIETA:</b> Hambúrguer de porco grelhado com arroz primavera e salada mista <sup>3,12</sup> +sopa de alho francês <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chourição <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Creme de Cenoura <b>PRATO:</b> Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> +sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Banana + Maça <b>LANCHE:</b> pão com queijo <sup>1,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Pá de porco de estufada com cenoura, massa e salada mista <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Pá de porco estufada ao natural com massa +salada mista + Sopa de Feijão Verde <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Laranja e Pera <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, 29 de outubro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

Semana de 18 a 24 de novembro de 2024

<b>SEGUNDA</b>	<p><b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate<sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Peito de frango grelhado com esparguete + salada de alface + Sopa de Cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maça + Pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com doce<sup>1,7</sup></p>
<b>TERÇA</b>	<p><b>SOPA:</b> Couve-Lombarda <b>PRATO:</b> Pescadinhas de rabo na boca com arroz de tomate e salada<sup>1,3,4</sup> <b>DIETA:</b> Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos + Sopa de Arroz<sup>3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera Assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com manteiga<sup>1,7</sup></p>
<b>QUARTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Espinafres com grão <b>PRATO:</b> Coxa de frango assado com esparguete. Alface, cenoura e couve roxa<sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Coxa de frango assado ao natural com esparguete. Alface, cenoura<sup>3</sup>+ Sopa de Couve Penca <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Laranja <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com fiambre<sup>1,7,12</sup></p>
<b>QUINTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Pota cozida com ovo, batata e brócolos cozidos<sup>3,14</sup> <b>DIETA:</b> Pota cozida com ovo, batata e brócolos cozidos<sup>3,14</sup>+ Sopa de Alho francês <b>SOBREMESA:</b> Gelatina+ Banana<sup>1,3,7</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo<sup>1,7</sup></p>
<b>SEXTA</b>	<p><b>SOPA:</b> Feijão verde <b>PRATO:</b> Costeletas de cebolada com arroz branco + salada mista<sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Costeletas grelhada com arroz branco + salada mista<sup>1,12</sup> +Feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada<sup>1,7</sup></p>
<b>SÁBADO</b>	<p><b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira de potas<sup>1,14</sup> <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Maça <b>LANCHE:</b> pão com chouriço<sup>1,12</sup></p>
<b>DOMINGO</b>	<p><b>SOPA:</b> Couve Roxa <b>PRATO:</b> Pá de porco estufada com massa + couves de bruxelas cozidas<sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Pá de porco estufada ao natural com massa + salada de alface<sup>1,12</sup> Sopa de Arroz <b>SOBREMESA:</b> Laranja e Pera <b>LANCHE:</b> pão com compota<sup>1</sup></p>

**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, 29 de outubro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



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

### Semana de 25 de novembro a 1 de dezembro de 2024

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Alheira no forno com arroz + salada mista <sup>1,3,12</sup> <b>DIETA:</b> Bife de peru grelhado com arroz + salada mista + sopa de alho francês com curgete <b>SOBREMESA:</b> Maça + Pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada, pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Bacalhau à Gomes Sá + salada Mista <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos + Sopa de Cenoura <b>SOBREMESA:</b> Banana + Maça assada com canela <sup>8</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango <sup>1,7</sup>
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Cubos de frango estufado com massa + salada de tomate e cenoura <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Cubos 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 e pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> À Lavrador <b>PRATO:</b> Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos <sup>4</sup> <b>DIETA:</b> Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos <sup>4</sup> + Sopa de Cenoura <b>SOBREMESA:</b> Gelatina+ Banana <sup>1,3,7</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada <sup>1,7</sup>
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês e cenoura <b>PRATO:</b> Moelas estufadas com arroz + salada alface <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Frango cozido com arroz e cenoura + sopa de abóbora <sup>1</sup> <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada com canela + Laranja <sup>8</sup> <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Atum com salada Russa + salada Mista <sup>3,4</sup> <b>DIETA:</b> Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve <sup>3,4</sup> <b>SOBREMESA:</b> Fruta da Época <b>LANCHE:</b> pão com fiambre <sup>1,12</sup>
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Roxa <b>PRATO:</b> Carne porco assada com arroz + legumes salteados <sup>1,12</sup> <b>DIETA:</b> Carne porco assada ao natural com arroz + legumes salteados <sup>1,12</sup> <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Maça <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** Tremçoço; **14** Moluscos

Eixo-Eirol, 29 de outubro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso