



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 6 a 12 de janeiro de 2025

SEGUNDA	SOPA: Cenoura com ervilhas PRATO: Costeletas estufadas com massa e salada mista ^{1,3,12} DIETA: Costeletas estufadas ao natural com massa e salada mista ^{1,3,12} +sopa de cenoura SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com marmelada ^{1,7}
TERÇA	SOPA: Couve Coração PRATO: Perca assada, arroz de cenoura e couve de bruxelas ⁴ DIETA: Perca assada, arroz de cenoura e couve de bruxelas ⁴ +sopa de alho francês SOBREMESA: Banana + Pera Assada LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga ^{1,7}
QUARTA	SOPA: Juliana PRATO: Rancho com couve cozida ^{1,12} DIETA: Carne de porco estufada ao natural com e massa ^{1,12} +sopa de arroz SOBREMESA: Maça assada + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com Chourição ^{1,7,12}
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos ^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batata e legumes ⁴ +sopa de couve penca SOBREMESA: Gelatina+ Banana ^{1,3,7} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com compota ^{1,7}
SEXTA	SOPA: Couve Coração PRATO: Hambúrguer de porco grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} DIETA: Costeleta de porco grelhado com arroz primavera e salada mista ^{3,12} +sopa de alho francês SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com chourição ^{1,7}
SÁBADO	SOPA: Creme de alho francês PRATO: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} DIETA: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos ^{3,4} +sopa de cenoura SOBREMESA: Banana + Maça LANCHE: pão com queijo ^{1,12}
DOMINGO	SOPA: Feijão Verde PRATO: Pá de porco de estufada com cenoura, massa e salada mista ^{1,12} DIETA: Pá de porco estufada ao natural com massa +salada mista + Sopa de Feijão Verde ^{1,12} SOBREMESA: Laranja e Pera LANCHE: pão com fiambre ^{1,12}

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Esta ementa poder conter os seguintes alérgenos: **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, 27 de dezembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 13 a 19 de janeiro de 2025

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

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, 27 de dezembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 20 a 26 de janeiro de 2025

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

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, 27 de dezembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 27 de janeiro a 2 de fevereiro de 2025

SEGUNDA	<p>SOPA: Feijão Verde PRATO: Alheira no forno com arroz + salada mista^{1,3,12} DIETA: Bife de peru grelhado com arroz + salada mista + sopa de alho francês com curgete SOBREMESA: Maça + Pera LANCHE: Chá, Leite, cevada, pão com manteiga^{1,7}</p>
TERÇA	<p>SOPA: Couve coração PRATO: Bacalhau no forno com broa + salada Mista^{3,4} DIETA: Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Banana + Maça assada com canela⁸ LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com doce de morango^{1,7}</p>
QUARTA	<p>SOPA: Legumes PRATO: Cubos de frango estufado com massa + salada de tomate e cenoura^{1,12} DIETA: Cubos de frango estufado ao natural com massa + Sopa de Cenoura^{1,12} SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com queijo^{1,7}</p>
QUINTA	<p>SOPA: À Lavrador PRATO: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴ DIETA: Abrótea cozida com ovo, batata e brócolos⁴ + Sopa de Cenoura SOBREMESA: Gelatina+ Banana^{1,3,7} LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada^{1,7}</p>
SEXTA	<p>SOPA: Alho francês e cenoura PRATO: Arroz de carne com enchidos + salada alface^{1,3,12} DIETA: Coxa de Frango cozido com arroz e cenoura + sopa de abóbora¹ SOBREMESA: Pera Assada com canela + Laranja⁸ LANCHE: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga^{1,7}</p>
SÁBADO	<p>SOPA: Juliana PRATO: Atum com salada Russa + salada Mista^{3,4} DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de couve^{3,4} SOBREMESA: Fruta da Época LANCHE: pão com fiambre^{1,12}</p>
DOMINGO	<p>SOPA: Couve coração PRATO: Carne porco assada com arroz + legumes salteados^{1,12} DIETA: Carne porco assada ao natural com arroz + legumes salteados^{1,12} SOBREMESA: Laranja + Maça LANCHE: pão com chouriço^{1,12}</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, 27 de dezembro de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso