



## EMENTA SEMANAL - DE 3 A 9 DE MAIO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 03/05</b>	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Jardineira
	<b>DIETA</b>	Jardineira de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>3<sup>a</sup> Feira 04/05</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>4<sup>a</sup> Feira 05/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve branca e lentilhas
	<b>PRATO</b>	Peito de frango estufado c/ cenoura, feijão-verde e massa meada
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>5<sup>a</sup> Feira 06/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve galega e cenoura
	<b>PRATO</b>	Verdinhos fritos com arroz de legumes e salada mista
	<b>DIETA</b>	Solha grelhada com arroz de legumes e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>6<sup>a</sup> Feira 07/05</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora e couve lombarda
	<b>PRATO</b>	Costeletas à Portuguesa com batata cozida e salada de tomate
	<b>DIETA</b>	Costeletas estufadas ao natural c/ batata cozida e salada de tomate
	<b>SOBREMESA</b>	Morangos
<b>SÁBADO 08/05</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Bacalhau assado na brasa c/ cebolada, batata cozida e salada de tomate
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>DOMINGO 09/05</b>	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Vitela estufada com legumes e puré
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - 10 A 16 DE MAIO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 10/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>PRATO</b>	Bife de peru grelhado com feijão-preto, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>3<sup>a</sup> Feira 11/05</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês
	<b>PRATO</b>	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango/Macã
<b>4<sup>a</sup> Feira 12/05</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Rancho
	<b>DIETA</b>	Rancho de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>5<sup>a</sup> Feira 13/05</b>	<b>SOPA</b>	Courgette e couve coração
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada com molho de marisco e puré
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>6<sup>a</sup> Feira 14/05</b>	<b>SOPA</b>	Nabos e feijão
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco assado com batata a murro e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>SÁBADO 15/05</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Peixe-espada assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>DOMINGO 16/05</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
	<b>PRATO</b>	Tripas à Moda do Porto
	<b>DIETA</b>	Feijoada de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - 17 A 23 DE MAIO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 17/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve branca e feijão
	<b>PRATO</b>	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>3<sup>a</sup> Feira 18/05</b>	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes
	<b>PRATO</b>	Feijoada de Lulas
	<b>DIETA</b>	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>4<sup>a</sup> Feira 19/05</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
	<b>PRATO</b>	Coelho estufado com legumes e massa esparguete
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>5<sup>a</sup> Feira 20/05</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>6<sup>a</sup> Feira 21/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve lombarda e courgette
	<b>PRATO</b>	Rojões à Moda do Minho
	<b>DIETA</b>	Cozido simples sem enchidos
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>SÁBADO 22/05</b>	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Raia frita com arroz de legumes e salada mista
	<b>DIETA</b>	Pescada grelhada com arroz de legumes e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>DOMINGO 23/05</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 24 A 30 DE MAIO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 24/05</b>	<b>SOPA</b>	Couve coração
	<b>PRATO</b>	Lombinhos de porco com cogumelos, arroz e salada mista
	<b>DIETA</b>	Fêvera de porco estufada com cogumelos, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>3<sup>a</sup> Feira 25/05</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora e couve-flor
	<b>PRATO</b>	Solha no forno com molho de limão e salada russa
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra assada
<b>4<sup>a</sup> Feira 26/05</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças e feijão-frade
	<b>PRATO</b>	Frango estufado c/ pimento, cenoura, tomate e massa espiral
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>5<sup>a</sup> Feira 27/05</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com ovo, batata, couve coração e cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>6<sup>a</sup> Feira 28/05</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Feijoada à Moda da Casa
	<b>DIETA</b>	Feijoada à Moda da Casa de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>SÁBADO 29/05</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Dourada assada com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>DOMINGO 30/05</b>	<b>SOPA</b>	Nabos
	<b>PRATO</b>	Coelho à Caçador
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)