



## EMENTA SEMANAL - DE 31 DE MAIO A 6 DE JUNHO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira</b> 31/05	<b>SOPA</b>	Couve coração e cenoura
	<b>PRATO</b>	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>3<sup>a</sup> Feira</b> 01/06	<b>SOPA</b>	Feijão-verde e abóbora
	<b>PRATO</b>	Salada de bacalhau c/grão-de-bico, ovo, molho verde e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>4<sup>a</sup> Feira</b> 02/06	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Carne de vaca estufada c/ cenoura, feijão-verde e massa esparguete
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>5<sup>a</sup> Feira</b> 03/06	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada no forno c/arroz de cenoura e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>6<sup>a</sup> Feira</b> 04/06	<b>SOPA</b>	Couve-flor
	<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>	Maçã
<b>SÁBADO</b> 05/06	<b>SOPA</b>	Couve lombarda e feijão
	<b>PRATO</b>	Peixe-espada grelhado com salada russa
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>DOMINGO</b> 06/06	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Peito de peru assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - 7 A 13 DE JUNHO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira</b> 07/06	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>3<sup>a</sup> Feira</b> 08/06	<b>SOPA</b>	Couve branca e grão-de-bico
	<b>PRATO</b>	Solha no forno c/ molho de limão, batata cozida e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>4<sup>a</sup> Feira</b> 09/06	<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
	<b>PRATO</b>	Massa à Lavrador
	<b>DIETA</b>	Massa à Lavrador de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>5<sup>a</sup> Feira</b> 10/06	<b>SOPA</b>	Macedónia
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco assado c/ batata a murro e legumes salteados
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>6<sup>a</sup> Feira</b> 11/06	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>SÁBADO</b> 12/06	<b>SOPA</b>	Couve coração e cenoura
	<b>PRATO</b>	Pescada gratinada com cebolada e mexilhões, puré e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>DOMINGO</b> 13/06	<b>SOPA</b>	Repolho
	<b>PRATO</b>	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - 14 A 20 DE JUNHO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 14/06</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora e repolho
	<b>PRATO</b>	Feijoada à Moda da Casa
	<b>DIETA</b>	Feijoada à Moda da Casa com carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>3<sup>a</sup> Feira 15/06</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com ovo cozido, batata e cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de tutti-frutti/Pêra
<b>4<sup>a</sup> Feira 16/06</b>	<b>SOPA</b>	Couve coração e nabos
	<b>PRATO</b>	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>5<sup>a</sup> Feira 17/06</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	<b>DIETA</b>	Perca grelhada com batata cozida e couve-de-bruxelas
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>6<sup>a</sup> Feira 18/06</b>	<b>SOPA</b>	Feijão e cenoura
	<b>PRATO</b>	Carne de porco à Alentejana
	<b>DIETA</b>	Cozido simples sem enchidos
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>SÁBADO 19/06</b>	<b>SOPA</b>	Couve coração, cenoura e feijão
	<b>PRATO</b>	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>DOMINGO 20/06</b>	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 21 A 27 DE JUNHO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2ª Feira</b> 21/06	<b>SOPA</b>	Couve lombarda
	<b>PRATO</b>	Bifinhos de frango c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>3ª Feira</b> 22/06	<b>SOPA</b>	Grelos
	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>4ª Feira</b> 23/06	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>PRATO</b>	Coelho estufado com legumes e massa meada
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>5ª Feira</b> 24/06	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>6ª Feira</b> 25/06	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa e cenoura
	<b>PRATO</b>	Entrecosto e bife de peru grelhado c/ arroz e feijão preto
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>SÁBADO</b> 26/06	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>DOMINGO</b> 27/06	<b>SOPA</b>	Couve branca
	<b>PRATO</b>	Jardineira
	<b>DIETA</b>	Jardineira de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Macã

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 28 DE JUNHO A 4 DE JULHO DE 2021

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira</b> 28/06	<b>SOPA</b>	Macedónia
	<b>PRATO</b>	Peito de peru assado com arroz de cenoura e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>3<sup>a</sup> Feira</b> 29/06	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados
	<b>SOBREMESA</b>	Salada de fruta/Fruta da época
<b>4<sup>a</sup> Feira</b> 30/06	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Rancho
	<b>DIETA</b>	Rancho de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>5<sup>a</sup> Feira</b> 01/07	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Lulas estufadas com puré e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>6<sup>a</sup> Feira</b> 02/07	<b>SOPA</b>	Couve coração e feijão
	<b>PRATO</b>	Panados de frango com arroz de ervilhas e salada mista
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>SÁBADO</b> 03/07	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>PRATO</b>	Solha no forno c/ molho de limão e salada russa
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>DOMINGO</b> 04/07	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)