



EMENTA SEMANAL - DE 6 A 12 DE DEZEMBRO DE 2021

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 06/12	SOPA	Creme de cenoura com couve branca
	PRATO	Jardineira
	DIETA	Jardineira de carnes brancas
	SOBREMESA	Banana
3ª Feira 07/12	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Filetes de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Laranja
4ª Feira 08/12	SOPA	Macedónia
	PRATO	Coelho assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Pêra
5ª Feira 09/12	SOPA	Espinafres e grão-de-bico
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes
	DIETA	Robalo grelhado com arroz de legumes e salada mista
	SOBREMESA	Kiwi
6ª Feira 10/12	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Rancho
	DIETA	Rancho de carnes brancas
	SOBREMESA	Maçã
SÁBADO 11/12	SOPA	Couve coração e abóbora
	PRATO	Solha no forno c/ molho de limão, batata cozida e salada de tomate
	SOBREMESA	Banana
DOMINGO 12/12	SOPA	Couve-flor e penca
	PRATO	Costeletas à Portuguesa com arroz de cenoura e salada mista
	DIETA	Costeletas estufadas ao natural c/ arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Tangerina

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 13 A 19 DE DEZEMBRO DE 2021

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 13/12	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bife de peru grelhado com feijão preto, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Maçã
3^a Feira 14/12	SOPA	Couve lombarda e cenoura
	PRATO	Pescada gratinada com cebolada, mexilhões e puré
	SOBREMESA	Banana
4^a Feira 15/12	SOPA	Couve portuguesa
	PRATO	Frango estufado com ervilhas, batata, cenoura e massa esparguete
	SOBREMESA	Laranja
5^a Feira 16/12	SOPA	Feijão-verde e cenoura
	PRATO	Bacalhau assado c/batata, ovo, cebolada (cru) e legumes salteados
	SOBREMESA	Pêra
6^a Feira 17/12	SOPA	Nabos
	PRATO	Pá de porco estufada c/ feijão-verde, arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Tangerina
SÁBADO 18/12	SOPA	Espinafres
	PRATO	Lulas estufadas com batata cozida e salada de tomate
	SOBREMESA	Banana
DOMINGO 19/12	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Maçã

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 20 A 26 DE DEZEMBRO DE 2021

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 20/12	SOPA	Abóbora e couve coração
	PRATO	Bifinhos de frango c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Laranja
3^a Feira 21/12	SOPA	Espinafres e cenoura
	PRATO	Solha grelhada com molho de limão, batata cozida e brócolos
	SOBREMESA	Pêra
4^a Feira 22/12	SOPA	Nabiças e feijão
	PRATO	Massa à Lavrador
	DIETA	Massa à Lavrador com carnes brancas
	SOBREMESA	Maçã
5^a Feira 23/12	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Verdinhos fritos com arroz de legumes
	DIETA	Dourada grelhada com arroz e legumes salteados
	SOBREMESA	Aletria/Tangerina
6^a Feira 24/12	SOPA	Couve-galega
	PRATO	Peru assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Banana
SÁBADO 25/12	NATAL	
DOMINGO 26/12	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Lombo de porco assado com batata assada e salada mista
	SOBREMESA	Maçã

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 27 DE DEZEMBRO A 2 DE JANEIRO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 27/12	SOPA	Macedónia
	PRATO	Tripas à Moda do Porto
	DIETA	Feijoada de carnes brancas
	SOBREMESA	Pêra
3^a Feira 28/12	SOPA	Nabos e feijão-verde
	PRATO	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos
	SOBREMESA	Banana
4^a Feira 29/12	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Vitela estufada com cenoura, feijão-verde e massa meada
	SOBREMESA	Leite-creme/Maçã
5^a Feira 30/12	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Salmão grelhado com batata a murro e legumes salteados
	SOBREMESA	Laranja
6^a Feira 31/12	SOPA	Couve portuguesa e feijão
	PRATO	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Tangerina
SÁBADO 01/01	ANO NOVO	
DOMINGO 02/01	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	SOBREMESA	Maçã

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)