



EMENTA SEMANAL - DE 3 A 9 DE JANEIRO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

| | | |
|--|------------------|--|
| 2^a Feira 03/01 | SOPA | Juliana de Legumes |
| | PRATO | Lombinhos de peru com cogumelos, arroz e salada mista |
| | DIETA | Bife de peru estufado ao natural c/ cebolada, arroz e salada |
| | SOBREMESA | Banana |
| 3^a Feira 04/01 | SOPA | Nabos |
| | PRATO | Pescada gratinada com molho de mexilhões e puré |
| | SOBREMESA | Tangerina |
| 4^a Feira 05/01 | SOPA | Couve-flor e cenoura |
| | PRATO | Coelho estufado com legumes e massa meada |
| | SOBREMESA | Maçã |
| 5^a Feira 06/01 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Bolinhos de bacalhau c/ feijão-frade, molho verde, arroz |
| | DIETA | Abrótea estufada com legumes e arroz |
| | SOBREMESA | Pêra |
| 6^a Feira 07/01 | SOPA | Couve coração e grão-de-bico |
| | PRATO | Frango assado com batata assada, arroz e salada mista |
| | SOBREMESA | Laranja |
| SÁBADO 08/01 | SOPA | Feijão-verde |
| | PRATO | Robalo grelhado com batata cozida e brócolos |
| | SOBREMESA | Maçã |
| DOMINGO 09/01 | SOPA | Couve branca e cenoura |
| | PRATO | Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz |
| | SOBREMESA | Kiwi |

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 10 A 16 DE JANEIRO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

| | | |
|--|------------------|---|
| 2^a Feira 10/01 | SOPA | Abóbora e couve lombarda |
| | PRATO | Costeletas à Portuguesa com arroz de cenoura e salada |
| | DIETA | Bife de frango estufados ao natural com arroz de cenoura e salada |
| | SOBREMESA | Pêra |
| 3^a Feira 11/01 | SOPA | Alho francês e cenoura |
| | PRATO | Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida |
| | SOBREMESA | Gelatina de morango/Tangerina |
| 4^a Feira 12/01 | SOPA | Grelos |
| | PRATO | Massa à Lavrador |
| | DIETA | Massa à Lavrador com carnes brancas |
| | SOBREMESA | Laranja |
| 5^a Feira 13/01 | SOPA | Brócolos e cenoura |
| | PRATO | Sardinha miúda frita com arroz de tomate |
| | DIETA | Pescada grelhada com batata cozida e couve-de-bruxelas |
| | SOBREMESA | Banana |
| 6^a Feira 14/01 | SOPA | Couve branca e feijão |
| | PRATO | Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e salada mista |
| | SOBREMESA | Kiwi |
| SÁBADO 15/01 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Pescada cozida com batata cozida, ovo e repolho |
| | SOBREMESA | Tangerina |
| DOMINGO 16/01 | SOPA | Nabos |
| | PRATO | Lombo de porco assado com batata assada, arroz e salada |
| | SOBREMESA | Maçã |

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 17 A 23 DE JANEIRO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

| | | |
|---|------------------|--|
| 2^a Feira 17/01 | SOPA | Macedónia de legumes |
| | PRATO | Jardineira |
| | DIETA | Jardineira de carnes brancas |
| | SOBREMESA | Laranja |
| 3^a Feira 18/01 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Dourada grelhada com batata cozida e couve-de-bruxelas |
| | SOBREMESA | Banana |
| 4^a Feira 19/01 | SOPA | Couve lombarda e cenoura |
| | PRATO | Frango estufado com feijão-verde, batata, cenoura e massa esparguete |
| | SOBREMESA | Pêra |
| 5^a Feira 20/01 | SOPA | Nabiças e grão-de-bico |
| | PRATO | Pescada frita com salada russa |
| | DIETA | Pescada grelhada com salada russa |
| | SOBREMESA | Tangerina |
| 6^a Feira 21/01 | SOPA | Couve portuguesa e cenoura |
| | PRATO | Vitela assada com batata a murro e legumes salteados |
| | SOBREMESA | Macã |
| SÁBADO 22/01 | SOPA | Feijão-verde |
| | PRATO | Red-fish assado com batata assada, arroz e salada mista |
| | SOBREMESA | Laranja |
| DOMINGO 23/01 | SOPA | Couve-flor e cenoura |
| | PRATO | Feijoada à Moda da Casa |
| | DIETA | Feijoada à Moda da Casa de carnes brancas |
| | SOBREMESA | Banana |

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 30 DE JANEIRO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

| | | |
|---|------------------|---|
| 2^a Feira 24/01 | SOPA | Creme de ervilhas e cenoura |
| | PRATO | Panados de peru com arroz de ervilhas e salada mista |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista |
| | SOBREMESA | Macã |
| 3^a Feira 25/01 | SOPA | Couve-galega |
| | PRATO | Filetes de pescada no forno com batata assada, arroz e salada |
| | SOBREMESA | Pêssego e ananás em calda/Banana |
| 4^a Feira 26/01 | SOPA | Alho francês e abóbora |
| | PRATO | Rancho |
| | DIETA | Rancho de carnes brancas |
| | SOBREMESA | Kiwi |
| 5^a Feira 27/01 | SOPA | Repolho e cenoura |
| | PRATO | Bacalhau à Gomes de Sá com grelos |
| | SOBREMESA | Laranja |
| 6^a Feira 28/01 | SOPA | Feijão-verde |
| | PRATO | Rojões à Moda do Minho |
| | DIETA | Cozido simples sem enchidos |
| | SOBREMESA | Pêra |
| SÁBADO 29/01 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Tentáculos de pota cozidos c/ molho verde, batata cozida e brócolos |
| | SOBREMESA | Banana |
| DOMINGO 30/01 | SOPA | Juliana de legumes |
| | PRATO | Peito de peru assado com batata assada, arroz e salada mista |
| | SOBREMESA | Tangerina |

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)