



EMENTA SEMANAL - DE 2 A 8 DE MAIO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 02/05	SOPA	Lentilhas e cenoura
	PRATO	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Maçã
3^a Feira 03/05	SOPA	Espinafres
	PRATO	Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados
	SOBREMESA	Morangos
4^a Feira 04/05	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Carne de vaca estufada c/ feijão- verde, cenoura e massa esparguete
	SOBREMESA	Pêra
5^a Feira 05/05	SOPA	Nabos
	PRATO	Abrótea assada com arroz de legumes e salada mista
	SOBREMESA	Banana
6^a Feira 06/05	SOPA	Abóbora e couve coração
	PRATO	Iscas de fígado com cebolada, batata cozida e salada de tomate
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos
	SOBREMESA	Laranja
SÁBADO 07/05	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes
	SOBREMESA	Maçã
DOMINGO 08/05	SOPA	Couve branca e cenoura
	PRATO	Tripas à Moda do Porto
	DIETA	Feijoada de carnes brancas
	SOBREMESA	Banana

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 9 A 15 DE MAIO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 09/05	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Laranja
3^a Feira 10/05	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida
	SOBREMESA	Gelatina de ananás/Banana
4^a Feira 11/05	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Massa à Lavrador
	DIETA	Massa à Lavrador com carnes brancas
	SOBREMESA	Nectarina
5^a Feira 12/05	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Sardinha miúda frita com arroz de tomate
	DIETA	Pescada grelhada com arroz de tomate
	SOBREMESA	Macã
6^a Feira 13/05	SOPA	Couve portuguesa e cenoura
	PRATO	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e salada mista
	SOBREMESA	Banana
SÁBADO 14/05	SOPA	Brócolos
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	SOBREMESA	Pêra
DOMINGO 15/05	SOPA	Espinafres e cenoura
	PRATO	Lombo de porco assado com batata a murro e legumes salteados
	SOBREMESA	Laranja

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 16 A 22 DE MAIO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 16/05	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Feijoada à Moda da Casa
	DIETA	Feijoada de carnes brancas
	SOBREMESA	Pêra
3^a Feira 17/05	SOPA	Couve coração e abóbora
	PRATO	Verdinhos fritos com arroz de legumes
	DIETA	Solha grelhada com arroz de legumes e salada de alface
	SOBREMESA	Banana
4^a Feira 18/05	SOPA	Nabiças
	PRATO	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
	SOBREMESA	Laranja
5^a Feira 19/05	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Pescada cozida com ovo, batata cozida, brócolos cenoura
	SOBREMESA	Morangos
6^a Feira 20/05	SOPA	Macedónia
	PRATO	Carne de porco estufada c/ grão-de-bico, feijão-verde, cenoura e arroz
	SOBREMESA	Maçã
SÁBADO 21/05	SOPA	Nabos
	PRATO	Robalo assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Banana
DOMINGO 22/05	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Jardineira
	DIETA	Jardineira de carnes brancas
	SOBREMESA	Nectarina

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 23 A 29 DE MAIO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 23/05	SOPA	Abóbora e couve branca
	PRATO	Carne de porco à Alentejana
	DIETA	Cozido simples sem enchidos
	SOBREMESA	Banana
3^a Feira 24/05	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Atum à Gomes de Sá com salada mista
	SOBREMESA	Macã assada
4^a Feira 25/05	SOPA	Grelos
	PRATO	Rancho
	DIETA	Rancho de carnes brancas
	SOBREMESA	Pêra
5^a Feira 26/05	SOPA	Repolho e cenoura
	PRATO	Salmão grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Laranja
6^a Feira 27/05	SOPA	Espinafres e grão-de-bico
	PRATO	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Macã
SÁBADO 28/05	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos
	SOBREMESA	Laranja
DOMINGO 29/05	SOPA	Cenoura e couve portuguesa
	PRATO	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e arroz
	SOBREMESA	Banana

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 30 DE MAIO A 5 DE JUNHO DE 2022

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2^a Feira 30/05	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bifanas estufadas c/ arroz de cenoura e salada mista
	DIETA	Bifanas estufadas ao natural c/ arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Nectarina
3^a Feira 31/05	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e couve-de-bruxelas
	SOBREMESA	Pêra
4^a Feira 01/06	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Carne de porco estufada c/ couve-de-bruxelas, cenoura e massa
	SOBREMESA	Banana
5^a Feira 02/06	SOPA	Nabos
	PRATO	Pescada frita com salada russa
	DIETA	Pescada grelhada com salada russa s/ maionese
	SOBREMESA	Macã
6^a Feira 03/06	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Peru assado com arroz de legumes e salada mista
	SOBREMESA	Laranja
SÁBADO 04/06	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Lulas estufadas com batata cozida e brócolos
	SOBREMESA	Banana
DOMINGO 05/06	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Pêra

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)