



## EMENTA SEMANAL - 5 A 11 DE SETEMBRO DE 2022

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 05/09</b>	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz e salada mista
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>3<sup>a</sup> Feira 06/09</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>PRATO</b>	Atum à Gomes de Sá
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>4<sup>a</sup> Feira 07/09</b>	<b>SOPA</b>	Couve branca e abóbora
	<b>PRATO</b>	Rancho
	<b>DIETA</b>	Rancho de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>5<sup>a</sup> Feira 08/09</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada com salada russa
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno com salada russa s/maionese
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>6<sup>a</sup> Feira 09/09</b>	<b>SOPA</b>	Couve lombarda e grão-de-bico
	<b>PRATO</b>	Vitela estufada com cenoura e ervilhas, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>SÁBADO 10/09</b>	<b>SOPA</b>	Grelos
	<b>PRATO</b>	Robalo grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>DOMINGO 11/09</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco assado com batata a murro e legumes salteados
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - 12 A 18 DE SETEMBRO DE 2022

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira</b> 12/09	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>PRATO</b>	Jardineira
	<b>DIETA</b>	Jardineira de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>3<sup>a</sup> Feira</b> 13/09	<b>SOPA</b>	Grelos
	<b>PRATO</b>	Solha grelhada com molho de limão, batata cozida e brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>4<sup>a</sup> Feira</b> 14/09	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa esparguete
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>5<sup>a</sup> Feira</b> 15/09	<b>SOPA</b>	Courgette e cenoura
	<b>PRATO</b>	Salmão no forno com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>6<sup>a</sup> Feira</b> 16/09	<b>SOPA</b>	Couve coração e abóbora
	<b>PRATO</b>	Feijoada à Moda da Casa
	<b>DIETA</b>	Feijoada à Moda da Casa com carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>SÁBADO</b> 17/09	<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
	<b>PRATO</b>	Sardinha miúda frita com arroz de tomate
	<b>DIETA</b>	Pescada grelhada com arroz de tomate e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>DOMINGO</b> 18/09	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

*Rita Teixeira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 19 A 25 DE SETEMBRO DE 2022

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira</b> 19/09	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
	<b>PRATO</b>	Bifanas estufadas com arroz de ervilhas e salada mista
	<b>DIETA</b>	Bifanas estufadas ao natural com arroz de ervilhas e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>3<sup>a</sup> Feira</b> 20/09	<b>SOPA</b>	Chuchu, couve branca e cenoura
	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve coração
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de ananás/Nectarina
<b>4<sup>a</sup> Feira</b> 21/09	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Carne de vaca estufada com feijão-verde, cenoura, batata e massa meada
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>5<sup>a</sup> Feira</b> 22/09	<b>SOPA</b>	Caldo verde
	<b>PRATO</b>	Raia frita com salada russa
	<b>DIETA</b>	Peixe-espada grelhado com salada russa s/ maionese
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>6<sup>a</sup> Feira</b> 23/09	<b>SOPA</b>	Couve galega
	<b>PRATO</b>	Peito de frango estufado com batata, cenoura, grelos e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>SÁBADO</b> 24/09	<b>SOPA</b>	Couve branca e abóbora
	<b>PRATO</b>	Salada de bacalhau c/ grão-de-bico, molho verde e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>DOMINGO</b> 25/09	<b>SOPA</b>	Grelos
	<b>PRATO</b>	Jardineira
	<b>DIETA</b>	Jardineira de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Banana

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 26 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO DE 2022

### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

<b>2<sup>a</sup> Feira 26/09</b>	<b>SOPA</b>	Macedónia
	<b>PRATO</b>	Panados de frango com arroz de legumes e salada mista
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Macã
<b>3<sup>a</sup> Feira 27/09</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>4<sup>a</sup> Feira 28/09</b>	<b>SOPA</b>	Grelos
	<b>PRATO</b>	Massa à Lavrador
	<b>DIETA</b>	Massa à Lavrador de carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>5<sup>a</sup> Feira 29/09</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>PRATO</b>	Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>6<sup>a</sup> Feira 30/09</b>	<b>SOPA</b>	Couve lombarda e cenoura
	<b>PRATO</b>	Vitela assada com puré e salada mista
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>SÁBADO 01/10</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Pescada estufada com legumes e arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>DOMINGO 02/10</b>	<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
	<b>PRATO</b>	Feijoada à Transmontana
	<b>DIETA</b>	Feijoada à Transmontana com carnes brancas
	<b>SOBREMESA</b>	Nectarina

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

Elaborado por:

*Rita Pereira* (Nutricionista 2453N)