



EMENTA SEMANAL – 1 A 7 DE ABRIL DE 2024

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 01/04	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz
	SOBREMESA	Maçã
3ª Feira 02/04	SOPA	Juliana de Legumes
	PRATO	Bolinhos de bacalhau com feijão-frade, molho verde e arroz
	DIETA	Solha no forno com arroz e legumes salteados
	SOBREMESA	Laranja
4ª Feira 03/04	SOPA	Espinafres
	PRATO	Rancho
	DIETA	Rancho de carnes brancas
	SOBREMESA	Pêra
5ª Feira 04/04	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Pescada frita com puré e salada mista
	DIETA	Pescada grelhada com puré e salada mista
	SOBREMESA	Morangos
6ª Feira 05/04	SOPA	Nabos
	PRATO	Bife de peru e entremeada grelhada c/ arroz, feijão preto e salada
	SOBREMESA	Tangerina
SÁBADO 06/04	SOPA	Abóbora e couve branca
	PRATO	Salada russa com atum, ovo cozido e salada mista
	SOBREMESA	Banana
DOMINGO 07/04	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Coelho à Caçador
	SOBREMESA	Maçã

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira

(Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL – 8 A 14 DE ABRIL DE 2024

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 08/04	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Jardineira
	DIETA	Jardineira de carnes brancas
	SOBREMESA	Macã
3ª Feira 09/04	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos
	SOBREMESA	Gelatina de morango/Tangerina
4ª Feira 10/04	SOPA	Couve portuguesa
	PRATO	Carne de porco estufada com legumes e massa meada
	SOBREMESA	Laranja
5ª Feira 11/04	SOPA	Couve lombarda, cenoura e grão-de-bico
	PRATO	Bacalhau Espiritual
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida, ovo, cenoura e couve coração
	SOBREMESA	Banana
6ª Feira 12/04	SOPA	Grelós
	PRATO	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Pêra
SÁBADO 13/04	SOPA	Couve branca e cenoura
	PRATO	Robalo grelhado com batata cozida e legumes salteados
	SOBREMESA	Macã
DOMINGO 14/04	SOPA	Macedónia
	PRATO	Feijoada à Transmontana
	DIETA	Feijoada à Transmontana de carnes brancas
	SOBREMESA	Laranja

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira

(Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - 15 A 21 DE ABRIL DE 2024

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 15/04	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Arroz à Valenciana com salada mista
	SOBREMESA	Banana
3ª Feira 16/04	SOPA	Nabos
	PRATO	Solha no forno com batata cozida e couve-de-bruxelas
	SOBREMESA	Laranja
4ª Feira 17/04	SOPA	Macedónia
	PRATO	Massa à Lavrador
	DIETA	Massa à Lavrador de carnes brancas
	SOBREMESA	Maçã
5ª Feira 18/04	SOPA	Espinafres
	PRATO	Atum à Gomes de Sá com salada mista
	SOBREMESA	Pêra
6ª Feira 19/04	SOPA	Crema de cenoura
	PRATO	Carne Porco à Alentejana
	DIETA	Cozido simples sem enchidos
	SOBREMESA	Banana
SÁBADO 20/04	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Red-fish assado com arroz de legumes e salada mista
	SOBREMESA	Pêra
DOMINGO 21/04	SOPA	Feijão-verde e cenoura
	PRATO	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Maçã

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira

(Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 22 A 28 DE ABRIL DE 2024

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 22/04	SOPA	Couve coração e abóbora
	PRATO	Panados de peru com arroz de cenoura e salada mista
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Pêra
3ª Feira 23/04	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pescada cozida com ovo, cenoura, batata e brócolos
	SOBREMESA	Laranja
4ª Feira 24/04	SOPA	Couve branca e cenoura
	PRATO	Coelho estufado com ervilhas, cenoura e massa esparguete
	SOBREMESA	Banana
5ª Feira 25/04	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Lombo de porco assado com batata a murro e legumes salteados
	SOBREMESA	Pêra
6ª Feira 26/04	SOPA	Nabiças
	PRATO	Perca gratinada com mexilhões, molho de marisco e arroz
	SOBREMESA	Macã
SÁBADO 27/04	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos
	SOBREMESA	Laranja
DOMINGO 28/04	SOPA	Nabos e cenoura
	PRATO	Peito de peru assado com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Banana

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira

(Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 29 DE ABRIL A 5 DE MAIO DE 2024

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2ª Feira 29/04	SOPA	Brócolos e cenoura
	PRATO	Costeletas à Portuguesa c/ massa esparguete e couve-de-bruxelas
	DIETA	Costeletas estufadas ao natural com massa e couve-de-bruxelas
	SOBREMESA	Laranja
3ª Feira 30/04	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Filetes de pescada com salada russa
	DIETA	Filetes de pescada no forno com salada russa sem maionese
	SOBREMESA	Pêra assada
4ª Feira 01/05	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Vitela assada com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Maçã
5ª Feira 02/05	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com grelos
	SOBREMESA	Banana
6ª Feira 03/05	SOPA	Nabos
	PRATO	Coxa de frango assada com batata assada, arroz e salada mista
	SOBREMESA	Macã
SÁBADO 04/05	SOPA	Espinafres e grão-de-bico
	PRATO	Dourada grelhada com batata cozida e brócolos
	SOBREMESA	Pêra
DOMINGO 05/05	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Tripas à Moda do Porto
	DIETA	Feijoada de carnes brancas
	SOBREMESA	Laranja

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira

(Nutricionista 2453N)