



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

### Semana de 6 a 12 de novembro de 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Tiras de pota panadas com arroz tomate + salada mista <b>Dieta:</b> Filete de pescada grelhado com arroz + salada mista + sopa couve <b>Sobremesa:</b> Fruta época <b>Lanche:</b> Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve Coração <b>PRATO:</b> Costeletas com massa e salada mista <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã assada <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com chouriço
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Carapau Grelhado com batata cozida e Brócolos <b>DIETA:</b> Carapau Grelhado com batata cozida e cenoura + sopa arroz <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> couve portuguesa <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz de cenoura e legumes salteados <b>DIETA:</b> Frango assado arroz cenoura + sopa couve penca <b>SOBREMESA:</b> Gelatina + Maçã <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Bacalhau à Bráz + salada Alface <b>DIETA:</b> Bacalhau cozido com batatas e cenoura + sopa cenoura <b>SOBREMESA:</b> Pêra + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, Leite, cevada e pão com queijo
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas em massa e salada <b>DIETA:</b> Costeleta Grelhada com massa e salada alface + sopa arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + pera <b>LANCHE:</b> Pão com Doce
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês com cenoura <b>PRATO:</b> Red-Fish assado com arroz + salada mista <b>DIETA:</b> Red-Fish cozido com batata + Sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Banana + Laranja <b>LANCHE:</b> Pão com Fiambre

**Nota:** As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 27 de novembro de 2023

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 13 a 19 de novembro 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Creme de cenoura com ervilhas <b>PRATO:</b> Costeleta estufada ao natural com massa + salada mista <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com massa e salada mista + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Laranja + maçã <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com marmelada
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Vermelho <b>PRATO:</b> Pescada cozida com todos <b>DIETA:</b> Pescada cozida com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + Banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa Portuguesa <b>PRATO:</b> Rancho + Salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e cenoura + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Feijão Verde <b>PRATO:</b> Solha no forno com arroz tomate+ salada de Alface <b>Dieta:</b> Solha grelhada com arroz + sopa de feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Pera + Arroz de Doce <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Chourição
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Peito de frango estufado com massa + salada de alface <b>Dieta:</b> Peito de frango com massa e cenoura+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + Clementina <b>Lanche:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Atum com salada russa, ovo + salada de alface <b>Dieta:</b> Pescada com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Pera <b>LANCHE:</b> Pão com marmela
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Carne assada com arroz de ervilhas e cenoura + Salada <b>DIETA:</b> Costeleta Grelhada com arroz + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada <b>LANCHE:</b> Pão com Chourição

**Nota:** As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 27 de novembro de 2023

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 20 a 26 de novembro 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Alho francês <b>PRATO:</b> Rissóis de Peixe com Arroz de tomate e salada mista <b>Dieta:</b> Dourada Grelhada + batata cozida + sopa de couve portuguesa <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada e banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Frango estufado com massa + salada mista <b>Dieta:</b> Frango Cozido com massa + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Pera + clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Compota
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Potas cozidas com batatas e brócolos <b>DIETA:</b> Potas cozidas com batata e cenoura + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Pêra + gelatina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Sopa de Couve Portuguesa <b>PRATO:</b> Pernil assado, com arroz e couves de bruxelas <b>DIETA:</b> Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Laranja + pêra assada <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada Pão com marmelada
<b>SEXTA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Salada de Bacalhau com Grão + salada Alface <b>DIETA:</b> Dourada Grelhada com batata + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Pera Assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Couve Roxa <b>PRATO:</b> Pescada estufada com arroz + salada mista <b>Dieta:</b> Pescada cozida com todos + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com fiambre
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Jardineira de Carne de Porco + Salada mista <b>Dieta:</b> Bife de porco grelhado com arroz+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Laranja <b>Lanche:</b> Pão com compota

**Nota:** As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 27 de novembro de 2023

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



## Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 27 a 3 de dezembro de 2023

<b>SEGUNDA</b>	<b>SOPA:</b> Creme de cenoura couve flor <b>PRATO:</b> Atum com salada Russa e ovo + salada de alface <b>DIETA:</b> pescada cozida com todos+ sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com manteiga
<b>TERÇA</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Almondegas com massa + salada de alface <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com massa + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + pera <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUARTA</b>	<b>SOPA:</b> Espinafres <b>PRATO:</b> Massada de Peixe + Salada alface <b>Dieta:</b> Filite de pescada grelhada com arroz + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + arroz doce <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>QUINTA</b>	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Frango de churrasco com arroz + Salada de alface <b>Dieta:</b> Peito de frango grelhado com arroz + sopa de cenoura <b>SOBREMESA:</b> Pera + Clementina <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com Fiambre
<b>SEXTA (feriado)</b>	<b>SOPA:</b> Couve coração <b>PRATO:</b> Costeleta estufada com arroz + salada mista <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz + sopa de arroz <b>SOBREMESA:</b> Maçã assada + banana <b>LANCHE:</b> Chá, leite, cevada, pão com queijo
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Red-Fish no forno com batata cozida e legumes salteados <b>Dieta:</b> Pescada ao forno batata cozida + sopa de couve <b>SOBREMESA:</b> Banana + Clementina <b>Lanche:</b> Pão com Doce
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA:</b> Feijão-verde <b>PRATO:</b> Carne assada com arroz de legumes + Salada Mista <b>Dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz + sopa de feijão verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja + Pera assada <b>Lanche:</b> Pão com chourição

Nota: As respostas de Centro de Dia e Centro de Convívio não contemplam serviços ao fim-de-semana, salvo se previamente acordado.

Estas ementas podem estar sujeitas a alteração, sem aviso prévio.

Eixo-Eirol, 27 de novembro de 2023

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso