



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 3 a 09 de junho de 2024

- SEGUNDA**
- Sopa:** Creme de Alho Francês
Prato: Almondegas com massa + salada mista
Dieta: Costeleta grelhada com massa + salada + sopa couve
Sobremesa: Fruta época
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com manteiga
- TERÇA**
- Sopa:** couve portuguesa
Prato: Solha no Forno com arroz branco + Salada Alface
Dieta: Solha Grelhada com arroz e salada + sopa couve penca
Sobremesa: Massa Assada + Banana
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
- QUARTA**
- Sopa:** Juliana
Prato: Rojões com batata cozida e Brócolos
Dieta: Bife de frango grelhado com massa + sopa arroz
Sobremesa: Laranja + Pera + Bolo de Aniversário
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com marmelada
- QUINTA**
- Sopa:** couve portuguesa
Prato: Massada de Atum + Salada Alface
Dieta: Filete de Pescada grelhado com arroz e salada + sopa couve penca
Sobremesa: Maça Assada + Banana
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com queijo
- SEXTA**
- Sopa:** Feijão Verde
Prato: Carne de Porco Assada com arroz de legumes + salada Alface
Dieta: Entrecosto cozido com arroz e cenoura cozida + sopa cenoura
Sobremesa: Pêra + Laranja
Lanche: Chá, Leite, cevada e pão com Compota
- SÁBADO**
- Sopa:** Alho francês com cenoura
Prato: Atum com feijão frade e ovo + salada mista
Dieta: Red-Fish cozido com batata + Sopa de feijão verde
Sobremesa: Banana + Pera
Lanche: Pão com Fiambre
- DOMINGO**
- SOPA:** Legumes
PRATO: Frango estufado com massa, ervilhas e cenoura + salada
DIETA: Costeleta Grelhada com massa e salada alface + sopa arroz
SOBREMESA: Maça assada + pera
LANCHE: Pão com Doce

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de maio de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 10 a 16 de junho 2024

SEGUNDA
(Feriado)

SOPA: Creme de cenoura com ervilhas
PRATO: Costeletas estufadas com arroz + salada mista
DIETA: Costeleta grelhada com massa e Salada de Alface + sopa de arroz
SOBREMESA: Banana + maçã
LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com chourição

TERÇA

SOPA: Feijão verde
PRATO: Bacalhau à gomes Sá + Salada de Alface
DIETA: Filete Grelhado, arroz e Salada de Alface + sopa de couve
SOBREMESA: Pera Assada + Laranja
LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com doce

QUARTA

SOPA: Couve Roxa
PRATO: Arroz de Salsicha + Salada Alface
Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão-verde
SOBREMESA: Pera + Maçã + Bolo de Aniversário
LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre

QUINTA
(Santo António)

SOPA: Caldo Verde
PRATO: Sardinha Assada com batata + Salada mista
Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de arroz
SOBREMESA: Maçã + Banana + Gelatina
LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo

SEXTA

SOPA: Legumes
PRATO: Frango estufado com massa + salada de alface
Dieta: Frango estufado com massa + sopa de cenoura
SOBREMESA: Maçã assada + laranja
Lanche: Chá, leite, cevada, pão com manteiga

SÁBADO

SOPA: Juliana
PRATO: Abrótea cozida com todos
Dieta: Abrótea cozida com todos + sopa de couve
SOBREMESA: Banana + Pera
LANCHE: Pão com marmela

DOMINGO

SOPA: Brócolos
PRATO: Carne de Porco estufada com ervilhas, cenoura, arroz e Salada
DIETA: Costeleta Grelhada com massa + sopa de arroz
SOBREMESA: Laranja + Pera assada
LANCHE: Pão com Chourição

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de maio de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 17 a 23 de junho 2024

SEGUNDA	SOPA: Alho francês PRATO: Atum com salada Russa + salada mista Dieta: Dourada Grelhada com batata e cenoura cozida + sopa de couve SOBREMESA: Maçã assada e banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
TERÇA	SOPA: Sopa de Couve Portuguesa PRATO: Carne assada com arroz de legumes + Salada de Tomate DIETA: Costeleta grelhada com arroz+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + pera assada LANCHE: Chá, leite, cevada Pão com marmelada
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Pescada Cozida com todos + salada mista DIETA: Pescada cozida com batata e cenoura + sopa de feijão verde SOBREMESA: Banana + Maçã Assada + Bolo de Aniversário LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Frango a Brás + salada Dieta: Frango cozido com arroz + salada + sopa de arroz SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Compota
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Salada de Bacalhau com Grão + salada de alface DIETA: Bacalhau cozido com batata e cenoura + sopa de arroz SOBREMESA: Pera Assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
SÁBADO	SOPA: Couve Roxa PRATO: Red-Fish no forno com arroz + salada mista Dieta: Red-Fish no forno ao natural com arroz + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
DOMINGO	SOPA: Juliana PRATO: Jardineira de Carne de Porco e salada mista Dieta: Bife de porco grelhado com massa+ sopa de cenoura SOBREMESA: Laranja + Maça Lanche: Pão com compota

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de maio de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

Semana de 24 a 30 de junho de 2024

SEGUNDA	SOPA: Creme de cenoura com couve-flor PRATO: Massada de atum com Delícias do Mar + salada de alface DIETA: Pescada Grelhada com arroz + sopa de cenoura SOBREMESA: Maçã assada + Pera LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com manteiga
TERÇA	SOPA: Couve coração PRATO: Peito de frango estufado com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Peito de frango grelhado com massa + sopa de arroz SOBREMESA: Fruta da época LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com fiambre
QUARTA	SOPA: Espinafres PRATO: Abrótea cozida com batata e brócolos Dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + Banana + Aletria LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com marmelada
QUINTA	SOPA: Legumes PRATO: Carne de Porco estufada com ervilhas e massa + Salada Mista Dieta: Costeleta grelhada com massa + sopa de cenoura SOBREMESA: Pera + Laranja LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com Fiambre
SEXTA	SOPA: Couve coração PRATO: Douradinhos com feijão frade e salada mista Dieta: Douradinhos com arroz + sopa de arroz SOBREMESA: Maçã assada + banana LANCHE: Chá, leite, cevada, pão com queijo
SÁBADO	SOPA: Juliana PRATO: Bacalhau à gomes sá e Salada de Alface Dieta: Bacalhau no forno com batata cozida + sopa de couve SOBREMESA: Banana + Maça Lanche: Pão com Doce
DOMINGO	SOPA: Feijão-verde PRATO: Lombo de Porco assado com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com arroz + sopa de feijão verde SOBREMESA: Laranja + Pera assada Lanche: Pão com chourição

Nota: As ementas poderão sofrer alterações.

Eixo-Eirol, 29 de maio de 2024

A TSSS: Raquel Lamarão

A Cozinheira: Gracinda Cardoso