



Ementa Serviço de Apoio Domiciliário

DIAS	SEMANA 1 DE FEVEREIRO	SEMANA 2 A 8 DE FEVEREIRO	SEMANA 9 A 15 DE FEVEREIRO	SEMANA 16 A 22 DE FEVEREIRO	SEMANA 23 A 28 DE FEVEREIRO
2ª FEIRA		SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Peru aos Cubos Estufado Massa Farfalle ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, cenoura, beringela) SOBREMESA: Uva, Maçã	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Caldeirada de Raia ⁴ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Arroz à Valenciana ^{2,14} HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Peixe ⁴ PRATO: Arroz de Peixe (peixes diversos) ⁴ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Uva, Pera
3ª FEIRA		SOPA: Juliana PRATO: Maruca Cozida ⁴ com Ovo Cozido ³ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-branca) SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Canja de Galinha ¹ PRATO: Queixadas de Porco no Forno Arroz de Grelhos HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (alho-francês, couve-flor, feijão-verde) SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Alho-Francês com Curgete PRATO: Salmão ao Alinho ⁴ Puré de Batata ⁷ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cenoura SOBREMESA: Pera, Banana	SOPA: Feijão com Arroz PRATO: Pá de Porco Assada Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Maçã, Laranja
4ª FEIRA		SOPA: Alho-Francês PRATO: Chili de Carne de Frango Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Clementina, Maçã	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Abrótea à Gomes de Sá ^{3,4} HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Agrião PRATO: Stroganoff de Frango com Cogumelos ⁷ Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Clementina, Maçã	SOPA: Juliana PRATO: Bacalhau e Ovo Cozidos com Grão ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura, feijão-verde) SOBREMESA: Kiwi, Pera
5ª FEIRA		SOPA: Grão com Massa ¹ PRATO: Lasanha de Paloco e Espinafres ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Arroz Doce ^{3,7} , Pera	SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Bifes de Peru na Frigideira Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Maçã Assada, Maçã	SOPA: Grão com Espinafres PRATO: Feijoada de Choco ¹⁴ Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Gelatina de Tutti-Frutti, Pera	SOPA: Cenoura (com croutons ¹) PRATO: Esparguete à Bolonhesa (carne de aves) ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Pudim de Ananás ^{1,3,7} , Maçã
6ª FEIRA		SOPA: Brócolos PRATO: Grelhada Mista ^{9,12} Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço ⁶) PRATO: Dourada Grelhada ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, repolho, brócolo) SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Creme de Cerveja-Flor PRATO: Carne de Porco à Portuguesa Batata Frita HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Kiwi, Maçã	SOPA: Nabo com Grelhos PRATO: Abrótea com Cebolada ⁴ Puré de Batata ⁷ HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Banana, Pera
SÁBADO		SOPA: Nabiça com Cenoura PRATO: Peixe-Espada no Forno ⁴ Batata Assada HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cerveja-Roxa SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Cerveja-Flor PRATO: Costeletas de Cebolada Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Clementina, Maçã	SOPA: Legumes PRATO: Filetes de Pescada no Forno ⁴ Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura, brócolo) SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Creme de Curgete PRATO: Rolo de Carne Mista no Forno ^{1,3,6,7,12} Arroz Alegre HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cerveja-Roxa SOBREMESA: Maçã, Clementina
DOMINGO	SOPA: Agrião PRATO: Redfish Estufado ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Abóbora PRATO: Favas Guisadas com Entrecosto Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Pescada Cozida ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Salsa PRATO: Jardineira de Frango HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Laranja, Maçã	

As refeições podem conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vitorino (4114N) Data: 22 / 01 / 2026
Aprovação: [Assinatura] Data: 22 / 01 / 2026

CENTRO QUAL DE QUALIDADE SOCIAL