EMENTA | NOVEMBRO DE 2026
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Sopa	2	Creme de legumes	9	Creme de legumes	16	Creme de legumes	23	Creme de legumes	30	Creme de legumes			
Prato Geral		Carne de vaca estufada com arroz de cenoura		Febras estufadas com arroz de cenoura		Massa bolonhesa		Puré com carne de vaca estufada		Massa de peru com legumes ripados			
Dieta		Carne de vaca estufada com arroz de cenoura		Bifinhos de peru estufados com arroz de cenoura		Massa com carne branca picada		Batata cozida com carne de vaca estufada		Massa de peru com legumes ripados			
Sopa	3	Espinafres	10	Coração	17	Espinafres	24	Coração					
Prato Geral		Massa cotovelo de tamboril com salada de tomate		Douradinhos no forno com arroz de ervilhas		Abrótea no forno com batata		Massa de atum gratinada					
Dieta		Massa cotovelo de tamboril		Pescada no forno com arroz de ervilhas		Abrótea no forno com batata		Massa de pescada					
Sopa	4	Coração e grão-de-bico	11	Coração e grão-de-bico	18	Coração e grão-de-bico	25	Coração e grão-de-bico					
Prato Geral		Arroz de carnes com salada de alface		Jardineira de frango		Rojões com arroz branco e salada mista		Lasanha					
Dieta		Arroz de carnes brancas		Jardineira de frango		Bifinhos de frango com arroz branco		Massa de frango com legumes ripados					
Sopa	5	Espinafres	12	Nabiças	19	Espinafres	26	Nabiças					
Prato Geral		Pescada com todos		Feijão frade com atum e molho verde		Bacalhau Gomes de Sá		Filete de pescada no forno com arroz de tomate					
Dieta		Pescada com todos		Feijão frade com atum		Salmão com batata cozida e cenoura		Filete de pescada no forno com arroz de tomate					
Sopa	6	Creme de cenoura e abóbora	13	Creme de ervilhas e cenoura	20	Creme de cenoura e abóbora	27	Creme de ervilha e cenoura					
Prato Geral		Massa de frango com legumes ripados		Massa lavrador		Rancho		Bifinhos de frango com arroz branco e feijão preto					
Dieta		Massa de frango com legumes ripados		Massa lavrador (simples)		Massa com frango e grão de bico		Bifinhos de frango com arroz branco					
Sopa	7	Repolho e cenoura meia-lua	14	Repolho e cenoura meia-lua	21	Repolho e cenoura meia-lua	28	Repolho e cenoura meia-lua					
Prato Geral		Arroz de pato graHnado com salada mista		Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Tranche de peixe gratinado com arroz à grega		Bacalhau com natas					
Dieta		Arroz de pato sem enchidos		Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Tranche de peixe com arroz à grega		Pescada com todos					
Sopa	8	Creme de legumes	15	Creme de legumes	22	Creme de legumes	29	Creme de legumes					
Prato Geral		Bacalhau com broa e batata		Rancho		Arroz de cabidela		Cozido à portuguesa					
Dieta		Bacalhau com broa e batata		Rancho simples (sem gorgura)		Arroz de cabidela (simples)		Cozido à portuguesa (simples, s/enchidos)					

Cor azul: Fim de semana e feriados

Nota: Se necessitar de prato ligeiro, deve solicitar a ementa do mesmo. Todas as refeições devem ser acompanhadas por água. Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Sobremesa: Fruta da época

Nutricionista Catarina Alves 6255N