



Ementa do Serviço de Apoio Domiciliário - Março - (Geral e Dieta)



		Almoço	Lanche Geral	Almoço Dieta	Lanche Dieta
2ª	2	Sopa de feijão verde	Pão com fiambre	Sopa de feijão verde	Pão c/ becel
		Bife de frango grelhado, arroz selvagem (feijão verde, cenoura, ervilhas), alface	Pão simples (2)	Bife de frango grelhado, arroz selvagem (feijão verde, cenoura, ervilhas), alface	Pão simples (2)
3ª	3	Maça	Leite (1 L)	Maça	Leite (1 L)
		Crema de cenoura	Pão com doce	Crema de cenoura	Pão c/ doce ou becel
4ª	4	Carapau frito com feijão frade, tomate, salsa e cebola	Broa (2 doses)	Carapau grelhado com batata e couve	Broa (2 doses)
		Banana		Banana	
5ª	5	Sopa de legumes de Juliana	Pão com queijo	Sopa de legumes de Juliana	Pão com queijo
		Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, salada de alface e cebola	Pão simples (2)	Frango grelhado, arroz de cenoura, salada de alface e cebola	Pão simples (2)
6ª	6	Laranja	Leite (1 L)	Laranja ou maçã cozida/assada	Leite (1 L)
		Sopa de grão de bico com espinafres	Pão com paio	Sopa de grão de bico com espinafres	Pão com becel
7ª	7	Bacalhau assado com puré e salada de alface e cenoura	Broa (2 doses)	Bacalhau cozido com batata, couve e cenoura	Broa (2 doses)
		Pêra		Pêra	
8ª	8	Sopa de agrião	Pão com marmelada	Sopa de agrião	Pão c/ marmelada ou becel
		Lombo galeado com esparguete de legumes, salada de alface	Pão simples (2)	Bife de porco grelhado, esparguete e legumes ao vapor	Pão simples (2)
9ª	9	Fruta da época	Leite (1 L)	Fruta da época	Leite (1 L)
		Caldo verde	Pão com queijo	Caldo verde	Pão com queijo
10ª	10	Pasteis de Bacalhau e rissoles de peixe com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	Pão simples (2)	Perca grelhada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	Pão simples (2)
		Maça		Maça	
11ª	11	Sopa de legumes	Pão com doce	Sopa de legumes	Pão c/ doce ou becel
		Rissoles de batata cozida e brócolos	Pão simples (2)	Carne de vaca cozida com batata e brócolos	Pão simples (2)
12ª	12	Tangerina		Maça assada	
13ª	13	Crema de cenoura	Pão com fiambre	Crema de cenoura	Pão c/ becel
		Bife de peru c/ natas e cogumelos, arroz de ervilhas, alface	Pão simples (2)	Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface	Pão simples (2)
14ª	14	Maça	Leite (1 L)	Maça	Leite (1 L)
		Sopa de feijão branco, couve e cenoura ralada	Pão com doce	Sopa de feijão branco, couve e cenoura ralada	Pão c/ doce ou becel
15ª	15	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-bruxelas	Broa (2 doses)	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-bruxelas	Broa (2 doses)
		Banana		Banana	
16ª	16	Sopa de espinafres	Pão com queijo	Sopa de espinafres	Pão com queijo
		Esparguete à Bolonhesa, salada de alface e couve-rosa	Pão simples (2)	Carne de vaca cozida c/ esparguete, salada de alface e couve-rosa	Pão simples (2)
17ª	17	Laranja	Leite (1 L)	Laranja ou maçã cozida/assada	Leite (1 L)
		Sopa de curgete com couve	Pão com paio	Sopa de curgete com couve	Pão com becel
18ª	18	Abóbora assada com arroz de cenoura e couve cozida	Broa (2 doses)	Abóbora cozida com batata e couve cozida	Broa (2 doses)
		Pêra		Pêra	
19ª	19	Canja	Pão com marmelada	Canja	Pão c/ marmelada ou becel
		Frango estufado c/ ervilhas e puré, salada de tomate e milho	Pão simples (2)	Frango cozido c/ ervilhas, batata, salada de tomate e milho	Pão simples (2)
20ª	20	Fruta da época	Leite (1 L)	Fruta da época	Leite (1 L)
		Sopa de feijão verde	Pão com queijo	Sopa de feijão verde	Pão com queijo
21ª	21	Bacalhau cozido, ovo, grão de bico, salsa e cebola	Pão simples (2)	Bacalhau cozido, ovo, grão de bico, salsa e cebola	Pão simples (2)
		Banana		Banana	
22ª	22	Sopa de legumes	Pão com doce	Sopa de legumes	Pão c/ doce ou becel
		Frango de churrasco com arroz, batata frita e salada de alface e cebola	Pão simples (2)	Frango churrasco simples com arroz e salada de alface e cebola	Pão simples (2)
23ª	23	Ananás		Ananás	
24ª	24	Sopa de macedónia	Pão com fiambre	Sopa de macedónia	Pão c/ becel
		Costeletas grelhadas, arroz de feijão, salada de tomate e couve-rosa	Pão simples (2)	Costeletas grelhadas, arroz de feijão, salada de tomate e couve-rosa	Pão simples (2)
25ª	25	Maça	Leite (1 L)	Maça	Leite (1 L)
		Crema de cenoura com massinhas	Pão com doce	Crema de cenoura com massinhas	Pão c/ doce ou becel
26ª	26	Solha frita com salada russa	Broa (2 doses)	Solha grelhada com batata e legumes cozidos	Broa (2 doses)
		Banana		Banana	
27ª	27	Sopa de lentilhas com agrião	Pão com queijo	Sopa de lentilhas com agrião	Pão com queijo
		Carne de vaca assada, arroz branco e salada de alface e cebola	Pão simples (2)	Carne de vaca cozida, arroz branco e salada de alface e cebola	Pão simples (2)
28ª	28	Laranja	Leite (1 L)	Laranja ou maçã cozida/assada	Leite (1 L)
		Sopa de couve	Pão com paio	Sopa de couve	Pão com becel
29ª	29	Red fish assado, batata, cenoura e brócolos	Broa (2 doses)	Red fish cozido com batata, cenoura e brócolos	Broa (2 doses)
		Pêra		Pêra	
30ª	30	Sopa de Juliana de legumes	Pão com marmelada	Sopa de Juliana de legumes	Pão c/ marmelada ou becel
		Frango do campo estufado c/ espinafres, legumes aromatizados c/ tomilho	Pão simples (2)	Frango do campo grelhado, espinafres, legumes aromatizados c/ tomilho	Pão simples (2)
31ª	31	Fruta da época	Leite (1 L)	Fruta da época	Leite (1 L)
		Sopa de grão de bico	Pão com queijo	Sopa de grão de bico	Pão com queijo
32ª	32	Bacalhau à Braz e salada de alface e cenoura	Pão simples (2)	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos	Pão simples (2)
		Kiwi		Kiwi	
33ª	33	Sopa de feijão verde	Pão com doce	Sopa de feijão verde	Pão c/ doce ou becel
		Arroz à Valenciana (bovino, suíno, kulas, chouriça, delicias do mar, cenoura, couve)	Pão simples (2)	Carnes grelhadas (bovino e suíno) com arroz, cenoura e couve e salada de tomate	Pão simples (2)
34ª	34	Banana		Banana	
35ª	35	Crema de Legumes	Pão com fiambre	Crema de legumes	Pão c/ becel
		Peito de frango no forno c/ batata alourada, salada de alface, cebola e cenoura	Pão simples (2)	Frango cozido, batata, cenoura e couve cozida	Pão simples (2)
36ª	36	Maça	Leite (1 L)	Maça	Leite (1 L)
		Sopa de feijão branco com couve coração	Pão com doce	Sopa de feijão branco com couve coração	Pão c/ doce ou becel
37ª	37	Atum c/ esparguete e delicias do mar, salada de tomate e cebola	Broa (2 doses)	Pescada cozida com batata, salada de tomate e cebola	Broa (2 doses)
		Banana		Banana	
38ª	38	Sopa de feijão verde	Pão com queijo	Sopa de feijão verde	Pão com queijo
		Bife de peru com ervas aromáticas, arroz de legumes	Pão simples (2)	Bife de peru grelhado com arroz de legumes	Pão simples (2)
39ª	39	Laranja	Leite (1 L)	Laranja ou maçã cozida/assada	Leite (1 L)
		Sopa de espinafres	Pão com paio	Sopa de espinafres	Pão com becel
40ª	40	Bacalhau com grão de bico, ovo, salsa, cebola	Broa (2 doses)	Bacalhau cozido, ovo, batata, salsa e cebola	Broa (2 doses)
		Arroz Doce		Arroz doce ou pêra	
41ª	41	Sopa de Juliana	Pão com marmelada	Sopa de Juliana	Pão c/ marmelada ou becel
		Grelhada mista com batata frita e salada de alface e cenoura	Pão simples (2)	Bife de frango grelhado, arroz, salada de alface e cenoura	Pão simples (2)
42ª	42	Fruta da época	Leite (1 L)	Fruta da época	Leite (1 L)
		Sopa de nabo	Pão com queijo	Sopa de nabo	Pão com queijo
43ª	43	Abóbora cozida, ovo, batata, cenoura e brócolos	Pão simples (2)	Abóbora cozida, ovo, batata, cenoura e brócolos	Pão simples (2)
		Maça assada		Maça assada	
44ª	44	Canja de galinha	Pão com doce	Canja de galinha	Pão c/ doce ou becel
		Lombo assado com puré, ervilha e cenoura	Pão simples (2)	Carne de vaca cozida com batata e ervilhas, salada de alface	Pão simples (2)
45ª	45	Kiwi		Kiwi	
46ª	46	Sopa de couve-galega	Pão com fiambre	Sopa de couve-galega	Pão c/ becel
		Vitela estufada c/ cenoura, macarrão, salada de tomate e cebola	Pão simples (2)	Vitela cozida, cenoura, macarrão e salada de tomate e cebola	Pão simples (2)
47ª	47	Maça	Leite (1 L)	Maça	Leite (1 L)
		Sopa de feijão vermelho com espinafres	Pão com doce	Sopa de feijão vermelho com espinafres	Pão c/ doce ou becel
48ª	48	Perca grelhada com arroz de cenoura, salada de tomate e cebola	Broa (2 doses)	Perca grelhada com arroz de cenoura, salada de tomate e cebola	Broa (2 doses)
		Banana		Banana	
49ª	49	Sopa de agrião	Pão com queijo	Sopa de agrião	Pão com queijo
		Empadão de carne (bovino e suíno) salada de alface e cebola	Pão simples (2)	Peru grelhado, batata e salada de alface e cebola	Pão simples (2)
50ª	50	Laranja	Leite (1 L)	Laranja ou maçã cozida/assada	Leite (1 L)
		Sopa de Juliana	Pão com paio	Sopa de Juliana	Pão com becel
51ª	51	Carapau grelhado, batata, migas (pão/broa, leguminosa, couve raspada)	Broa (2 doses)	Carapau grelhado, batata, migas (pão/broa, leguminosa, couve raspada)	Broa (2 doses)
		Pêra		Pêra	
52ª	52	Caldo Verde	Pão com marmelada	Caldo Verde	Pão c/ marmelada ou becel
		Bife de frango grelhado, arroz de brócolos e cenoura raspada	Pão simples (2)	Bife de frango grelhado, arroz de brócolos e cenoura cozida	Pão simples (2)
53ª	53	Fruta da época	Leite (1 L)	Fruta da época	Leite (1 L)
		Sopa de grão	Pão com queijo	Sopa de grão	Pão com queijo
54ª	54	Pescada assada no forno com puré e couve-bruxelas	Pão simples (2)	Pescada cozida com batata e couve-bruxelas	Pão simples (2)
		Maça		Maça	
55ª	55	Sopa de legumes	Pão com doce	Sopa de legumes	Pão c/ doce ou becel
		Bifanas de porco, arroz selvagem	Pão simples (2)	Bife de peru grelhado com arroz selvagem	Pão simples (2)
56ª	56	Aletria		Aletria ou Pêra	

Nota: A ementa poderá estar sujeita a alterações. Lista de Alergênicos: glúten, produtos à base de ovos, peixes, leite e derivados, produtos à base de soja, milho, derivados de milho e derivados de milho, moluscos e derivados.

Sempre que requisitada a dieta branca ou sopa creme, com baixo resíduo, será preparada uma sopa branca adaptada ou um creme.

As necessidades nutricionais e alimentares específicas serão tidas em conta no plano de refeições de cada utente.