



Serviço de Apoio Domiciliário

03-09/08/2026

	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2ªfeira	Creme de cenoura com brócolos	Massa com carne, grão, repolho e cenoura ^{1,8,11}	Massa com carne de novilho, repolho e cenoura^{1,8,11}	Macarrone te ^{1,8,11}	Repolho e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3ª feira	Creme de abóbora com penca	Carapau no forno, molho verde ⁴	Carapau no forno⁴	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4ª feira	Creme de legumes	Peru no forno	Peru no forno	Batata assada	Alface e tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5ª feira	Sopa de feijão branco	Pescada estufada ⁴	Pescada estufada⁴	Arroz de mexilhão	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6ª feira	Canja ^{1,8,11}	Jardineira	Jardineira sem ervilha	Batata	Cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Creme de abóbora e brócolos	Bolinhos de bacalhau com feijão frade e ovo ^{3,4}	Maruca cozida⁴	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Creme de cenoura e repolho	Pá de porco no forno	Pá de porco no forno	Arroz	Alface e tomate/ Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos