



PARQUE
DAS NAÇÕES
JUNTA DE FREGUESIA . LISBOA

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

EMENTA Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

2^a

- SOPA Sopa de feijão
- ALMOÇO | PRATO Almondegas com esparguete [1]
- ALMOÇO | DIETA Almondegas cozidas com esparguete [1]
- ALMOÇO | SOBREMESA Fruta da época
- JANTAR | PRATO Mix de Peixe frito com arroz de feijão [3] [4]
- JANTAR | DIETA Salmão grelhado com legumes [4]
- JANTAR | SOBREMESA Fruta da época

3^a

- SOPA Sopa de alho francês
- ALMOÇO | PRATO Jardineira de lulas com arroz branco [4]
- ALMOÇO | DIETA Peixe espada no forno com arroz branco e salada [4]
- ALMOÇO | SOBREMESA Fruta da época
- JANTAR | PRATO Costeletas à salsicheiro com couscous [1]
- JANTAR | DIETA Bife de frango grelhado com legumes
- JANTAR | SOBREMESA Fruta da época

4^a

- SOPA Sopa de ervilhas com coentros
- ALMOÇO | PRATO Pernas de frango no forno com batata à Padeiro
- ALMOÇO | DIETA Perna de frango cozido com legumes
- ALMOÇO | SOBREMESA Leite Creme [7]
- JANTAR | PRATO Pescada no forno com batata doce e legumes [4]
- JANTAR | DIETA Pescada no forno com batata doce e legumes [4]
- JANTAR | SOBREMESA Fruta da época

5^a

- SOPA Sopa de Nabijas
- ALMOÇO | PRATO Bacalhau à Brás [3] [4]
- ALMOÇO | DIETA Bacalhau cozido com todos [3] [4]
- ALMOÇO | SOBREMESA Fruta da época
- JANTAR | PRATO Caril de Frango com arroz branco [7]
- JANTAR | DIETA Bife de frango grelhado com arroz branco e salada
- JANTAR | SOBREMESA Fruta da época

6^a

- SOPA Sopa de Broculos
- ALMOÇO | PRATO Entremeada com arroz de espinafres
- ALMOÇO | DIETA Bife de Perú com arroz de espinafres e salada
- ALMOÇO | SOBREMESA Fruta da Época
- JANTAR | PRATO Filetes no forno com puré [4] [7]
- JANTAR | DIETA Filetes no forno com puré [4] [7]
- JANTAR | SOBREMESA Fruta da Época

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1] Contém glúten; [2] Crustáceos; [3] Ovos; [4] Peixes; [5] Amendoim; [6] Soja; [7] Leite/Lactose; [8] Frutos de casca rijá; [9] Aipo; [10] Mostarda; [11] Sementes de sésamo; [12] Dióxido de enxofre e sulfitos; [13] Tremoço; [14] Moluscos.

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha