SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

PARQUE DAS NAÇÕES
JUNTA DE FREGUESIA . LISBOA

EMENTA
Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

2ª

SOPA	Creme de ervilhas
ALMOÇO | PRATO	Vitela estufada com esparguete [1]
ALMOÇO | DIETA	Vitela cozida com esparguete e salada [1]
ALMOÇO | SOBREMESA	Fruta da época
JANTAR | PRATO	Arroz malandrinho de cação [4]
JANTAR | DIETA	Cação cozido com arroz branco [4]
JANTAR | SOBREMESA	Fruta da época

3ª

SOPA	Sopa de Alho francês
ALMOÇO | PRATO	Salmão no forno com batata à padeiro e legumes [4]
ALMOÇO | DIETA	Salmão grelhado com legumes [4]
ALMOÇO | SOBREMESA	Fruta da época
JANTAR | PRATO	Hambúrguer com arroz de ervilhas [1]
JANTAR | DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas e salada [1]
JANTAR | SOBREMESA	Fruta da época

4ª

SOPA	Creme de legumes
ALMOÇO | PRATO	Bifes de frango de cebolada com puré e salada [7]
ALMOÇO | DIETA	Bife de frango grelhado com puré e salada [7]
ALMOÇO | SOBREMESA	Arroz Doce [7]
JANTAR | PRATO	Perca no forno com batata doce e esparregado [4] [7]
JANTAR | DIETA	Perca no forno com batata doce e esparregado [4] [7]
JANTAR | SOBREMESA	Fruta da época

5ª

SOPA	Sopa de feijão verde
ALMOÇO | PRATO	Solha frita com arroz de feijão [1] [3] [4]
ALMOÇO | DIETA	Solha grelhada com arroz e salada [4]
ALMOÇO | SOBREMESA	Fruta da época
JANTAR | PRATO	Jardineira
JANTAR | DIETA	Bifes de perú grelhados com arroz
JANTAR | SOBREMESA	Fruta da época

6ª

SOPA	Sopa de Broculos
ALMOÇO | PRATO	Arroz de Pato com salada
ALMOÇO | DIETA	Arroz de Pato com salada
ALMOÇO | SOBREMESA	Fruta da Época
JANTAR | PRATO	Massada de Salmão [1] [4]
JANTAR | DIETA	Salmão grelhado com legumes [4]
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 rija; [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

refeitorios@jf-parquedasnacoes.pt • TEL. 911 793 153