



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 47 | 19 a 25 novembro 2018

	Segunda-feira 19/nov	Terça-feira 20/nov	Quarta-feira 21/nov	Quinta-feira 22/nov	Sexta-feira 23/nov	Sábado 24/nov	Domingo 25/nov	
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	<b>Prato</b>	Empadão de carne (carne de porco e vaca picada) e legumes (6,7,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)	Dourada grelhada com batatas assadas (4,7,12)	Feijoadá (carne de porco, enchidos, cenoura, couves, feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12)
		Carne de porco estufada com legumes e batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (1,12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Clementina	Diospiro	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	<b>Prato</b>	Massada de peixe com legumes (1,3,4,12)	Carne de porco e chouriço cozido com couves, ovo cozido e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coelho estufado com ervilhas e massa cozida e salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Caldeirada de peixe e legumes (4,12)	Frango assado no forno ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola (12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 48 | 26 novembro a 02 dezembro 2018

	Segunda-feira 26/nov	Terça-feira 27/nov	Quarta-feira 28/nov	Quinta-feira 29/nov	Sexta-feira 30/nov	Sábado 01/dez	Domingo 02/dez	
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	<b>Prato</b>	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura e couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Polvo assado no forno com puré de batata (1,7,12,14)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)	Bacalhau à Braz (com batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)		Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,12)		Bacalhau cozido com batatas cozidas (3,4)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Arroz doce (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Clementina	Banana	Kiwi	Maçã
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de nabo e couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	<b>Prato</b>	Bifes de frango grelhados com arroz de legumes (1,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,7,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,3,6,7,9,12)	Peixe vermelho assado no forno ao natural com batatas assadas (4,12)	
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

*Diana Saraiva*

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/0

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 49 | 03 a 09 dezembro 2018



		Segunda-feira 03/dez	Terça-feira 04/dez	Quarta-feira 05/dez	Quinta-feira 06/dez	Sexta-feira 07/dez	Sábado 08/dez	Domingo 09/dez
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	<b>Prato</b>	Rissóis carne/croquetes com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Carapau assado no forno com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12)
		Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas (12)				Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)		-
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Abacaxi	Banana	Pera	Clementina	
<b>Lanche da tarde</b>		Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Coxas de peru assadas com arroz de legumes lgumes (12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massada de carne (porco/vaca) com cenoura e couves (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas à murro e hortaliça cozida (1,4,12)	Arroz de frango com salada de alface, tomate e cebola (12)	Abrotea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 50 | 10 a 16 dezembro 2018



	Segunda-feira 10/dez	Terça-feira 11/dez	Quarta-feira 12/dez	Quinta-feira 13/dez	Sexta-feira 14/dez	Sábado 15/dez	Domingo 16/dez	
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
<b>Lanche da manhã</b>	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	
	<b>Prato</b>	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)	Vitela estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)	Massada de peru com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Entrecosto assado no forno com arroz de cenoura (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	-	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Banana	Mousse de lima (1,3,7)/Maçã	Clementina	Maçã	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de tomate e cebola (12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru estufados com arroz de cenoura e salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Omelete de fiambre, cogumelos, alho francês e cenoura com arroz branco (1,3,6,9,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (4,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Doces natalícios (1,3,7,12)	Banana
<b>Ceia</b>	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo  
 Responsável |

*Diana Saraiva*

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.