



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 43 | 21 a 27 outubro 2019

		Segunda-feira 21-out	Terça-feira 22-out	Quarta-feira 23-out	Quinta-feira 24-out	Sexta-feira 25-out	Sábado 26-out	Domingo 27-out
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Empadão de peixe e legumes (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Dourada grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilha (12)
		Bifes de peru grelhados com arroz branco (12)	Pescada estufada com batatas cozidas (4,12)					
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos					
	Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Laranja	Maçã assada/Maçã	Abacaxi	Pera	Laranja
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)
	Prato	Peixe espada grelhado com batatas e legumes cozidos (4,12)	Massada de carne de porco, cenoura e ervilhas (1,3,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4,12)	Vitela assada no forno com arroz branco e salada de alface e cebola (1,3,12)	Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)	Coelho estufado com massa cozida e salada de alface, milho e cebola (1,3,6,9,12)	Perca grelhada com batatas à murro e legumes cozidos (4,12)
	Sobremesa	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana	Pera assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia		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.



"OS PIONEIROS"
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501.821.112
Telef. 234 644 838 - Fax. 234 646 913
www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 44 | 28 outubro a 03 novembro 2019

		Segunda-feira 28-out	Terça-feira 29-out	Quarta-feira 30-out	Quinta-feira 31-out	Sexta-feira 01-nov	Sábado 02-nov	Domingo 03-nov
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de lentilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (3,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,12)	Bacalhau à Braz (batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Perca assada no forno com batatas à murro (4,12)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (12)
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com legumes e massa cozida (1,3,12)	Pescada cozida com batatas cozidas (4,12)			Lombinhos de pescada assados no forno com arroz branco (4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (12)
		Cenoura cozida	—	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Pera	Mousse de chocolate (1,3,7,12)/Pera	Clementina	Maçã	Laranja
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	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 brócolos (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Creme de cenoura (1,3)
	Prato	Frango assado no forno com arroz branco e legumes cozidos (12)	Maruca cozida com batatas e hortaliça cozida (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Caldeirada de peixe e legumes (4,12)	Carne de porco cozida com chouriça cozida, cenoura e couves e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Bifes de peru grelhados com massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Arroz de sardinha e legumes (4,12)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida
Ceia		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) Tremço 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.



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 45 | 04 a 10 novembro 2019

		Segunda-feira 04-nov	Terça-feira 05-nov	Quarta-feira 06-nov	Quinta-feira 07-nov	Sexta-feira 08-nov	Sábado 09-nov	Domingo 10-nov
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)
	Prato	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia, pickles) (12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batata e ovo cozido (3,4,12)	Arroz de pato (12)	Seriolela assada com batatas assadas (4,12)	Cozido à portuguesa (carne de vaca, porco, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)
		Carne de porco estufada com batatas cozidas (12)			Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4,12)			
		Salada de alface, tomate e cebola (12)			Cenoura cozida			
	Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Pera	Abacaxi	Banana	Clementina
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Sopa de alho francês (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 couve lombarda (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)
	Prato	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca/porco (12)	Carapau grelhado com arroz branco e legumes cozidos (4,12)	Coelho estufado com massa cozida e salada de alface, tomate e cebola (1,3,12)	Perca grelhada com batatas à murro e legumes cozidos (4,12)	Massada de peru com cenoura e couves (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia		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 |

Handwritten signature

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 46 | 11 a 17 novembro 2019

		Segunda-feira 11-nov	Terça-feira 12-nov	Quarta-feira 13-nov	Quinta-feira 14-nov	Sexta-feira 15-nov	Sábado 16-nov	Domingo 17-nov
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Filetes de peixe fritos com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Salmão grelhado com batatas assadas no forno (4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas (12)	Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (4,12)			Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	
		–	Salada de alface, tomate e cebola (12)	–	Salada de alface,milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
	Sobremesa	Pera	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Clementina	Banana	Arroz doce (1,3,7,12)/Pera	Kiwi	Laranja
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de nabo e couve penca (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Coxas de peru assadas no forno com batatas assadas e legumes cozidos (1,3,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Caldeirada de sardinha e legumes (4,12)	Arroz de carne de porco com cenoura e couves (12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Banana	Pera assada ou cozida
Ceia		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) Tremço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Handwritten signature

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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1