

## Estrutura Residencial para Idosos SEMANA 42 | 18 a 24 outubro 2021

		Segunda-feira 18-out	Terça-feira 19-out	Quarta-feira 20-out	Quinta-feira 21-out	Sexta-feira 22-out	Sábado 23-out	Domingo 24-out
<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 queijo (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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão e couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião	Sopa de couve penca	Sopa de curgete e cenoura
	<b>Prato</b>	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,3,4,6,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)	Dourada grelhada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3,12)	Arroz de peixe (4,14)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com abrótea cozida (1,3,4,12)	*Costeletas de porco grelhadas com arroz branco	-	*Coxas de frango cozidas com massa espiral (1,3)	*Maruca cozida com batata cozida (4)		
	-	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Mousse de chocolate (7) /Maçã	Uvas	Maçã	Banana	Pera	Kiwi	
<b>Lanche da tarde</b>		Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
	Batido de iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)		Batido de iogurte e Bolacha (1,7,12)	Batido de iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)		Batido de iogurte e Bolacha (1,7,12)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)	
<b>J a n t a r</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	Creme de couve-lombarda	Sopa de espinafres	Sopa de couve coração	Sopa de nabo e couve penca	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Arroz de coelho com ervilhas (12)	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca assada no forno com puré e legumes (4,7,12)	Moelas estufadas com batatas cozidas e brócolos cozidos (12)	Abrótea no forno com arroz de legumes (4,12)	Omelete de queijo, fiambre e cogumelos com arroz branco e salada mista (1,3,6,7,12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Maçã assada ou cozida	Pera/ Pera assada ou cozida	Maçã/ Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Pera/ Pera assada ou cozida	Banana	Maçã/ Maçã 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 + 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)

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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

## Estrutura Residencial para Idosos

### SEMANA 43 | 25 a 31 outubro 2021

		Segunda-feira 25-out	Terça-feira 26-out	Quarta-feira 27-out	Quinta-feira 28-out	Sexta-feira 29-out	Sábado 30-out	Domingo 31-out
<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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	<b>Prato</b>	Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3,12)	Salada de Atum com feijão frade (atum, batata cozida, ovo cozido e cenoura) (3,4) *Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Frango de churrasco com arroz primavera	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Carne de porco estufada com arroz e feijão (12)	Robalo grelhado com batata cozida (4)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Cebola e Salsa	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Hortaliça cozida	Salada mista (12)
<b>Lanche da tarde</b>		Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7) Batido de iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7) Batido de iogurte e Bolacha (1,7,12)	Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7) Batido de iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7) Batido de iogurte e Bolacha (1,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7) Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)
<b>J a n t a r</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor	Sopa de feijão verde	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Sopa de couve penca	Creme de cenoura	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau (4)	Bife de frango grelhado com massa cozida e salada mista (1,3)	Cavala com batata cozida e legumes (4,12)	Lombo de porco assado com arroz de legumes (12)	Empadão de peixe e legumes (1,4,7,12)	Peru estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e legumes cozidos (1,3,12)	Caldeirada de peixe e legumes (4,12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Maçã/ Maçã assada ou cozida	Banana	Pera/ 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 + 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)

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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

## Estrutura Residencial para Idosos SEMANA 44 | 1 a 7 novembro 2021

		Segunda-feira 01-nov	Terça-feira 02-nov	Quarta-feira 03-nov	Quinta-feira 04-nov	Sexta-feira 05-nov	Sábado 06-nov	Domingo 07-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 queijo (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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de couve coração	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão e couve penca	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Perca à lagareiro com batata a murro (4)	Rojões com batatas cozida	Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4)	Frango assado com limão e arroz de ervilhas (12)	Rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,14)	Carne de porco cozida com chouriça cozida, cenoura, couves e batata cozida (1,3,6,7,10,12)	Bacalhau à Brás (3,4,12)
			*Galinha cozida com batatas cozidas	*Lombos de pescada no forno com arroz de ervilhas (3,4)		*Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (4)		
		Brócolos e Cenoura Cozida	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
<b>Sobremesa</b>	Melão	Gelatina/Maçã	Banana	Melancia	Melão	Laranja	Maçã	
<b>Lanche da tarde</b>		Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
		Batido de Iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Batido de Iogurte e Bolacha (1,7,12)		Batido de Iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Batido de Iogurte e Bolacha (1,7,12)	Batido de Iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)	
<b>J a n t a r</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	Sopa de couve branca	Creme de cenoura	Sopa de brócolos	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda
	<b>Prato</b>	Costeletas grelhadas com massa e salada (12)	Pescada assada com arroz de legumes (4,12)	Isclas de fígado estufadas com batatas cozidas e salada (12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massada de galinha com cenoura e couves (1,3,12)	Solha grelhada com batata cozida e cenoura cozida (4)	Coxas de frango assadas com arroz de feijão (1,3,12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pera assada cozida	Kiwi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Maçã assada ou cozida	Banana	Pera
<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 + 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)

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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

## Estrutura Residencial para Idosos

### SEMANA 45 | 8 a 14 novembro 2021

		Segunda-feira 08-nov	Terça-feira 09-nov	Quarta-feira 10-nov	Quinta-feira 11-nov	Sexta-feira 12-nov	Sábado 13-nov	Domingo 14-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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (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 fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>A l m o ç o</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	<b>Prato</b>	Feijoada transmontana (carnes, enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau assado no forno com puré de batata (4,7)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Carapau grelhado com batatas a murro (4)	Lasanha de carne (carne de vaca/porco) (1,3,7,12)	Dourada grelhada com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco com arroz branco (12)
		*Carne de porco cozida com cenoura e couves e arroz branco (12)	* Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)			*Bifes de frango grelhados com esparguete cozido (1,3)		
		Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	Feijão Verde	Salada mista (12)	Hortaliça Cozida	Salada mista (12)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Pera	Melão	Laranja	Melancia	Kiwi	Laranja	
<b>Lanche da tarde</b>		Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de Fruta (1,3,6,7,6,11,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
			Batido de Iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Batido de Iogurte e Bolacha (1,7,12)		Batido de Iogurte, Aveia e Fruta (1,7,12)	Batido de Iogurte e Bolacha (1,7,12)	Batido de Iogurte, Bolacha e Fruta (1,7,12)
<b>J a n t a r</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve	Sopa de espinafres	Sopa de couve coração	Sopa de couve penca	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve flor
	<b>Prato</b>	Sardinha no forno com batata cozida e feijão verde (4)	Lombo de porco assado com arroz e couve coração (12)	Robalo grelhado com Batata assada e brócolos (4)	Rissóis de carne e pastéis de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,7,12)	Salmão grelhado com arroz de cenoura (4,12)	Massada de peru com cenoura e couves (1,3,12)	Filetes de peixe no forno com batata a murro e legumes cozidos (1,3,4)
	<b>Sobremesa</b>	Pera assada ou cozida	Maçã/ Maçã assada ou cozida	Kiwi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Maçã/ Maçã assada ou cozida	Banana	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 + 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)

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) Tremeço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

