



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 15 | 09 a 15 abril 2018

	Segunda-feira 09/abr	Terça-feira 10/abr	Quarta-feira 11/abr	Quinta-feira 12/abr	Sexta-feira 13/abr	Sábado 14/abr	Domingo 15/abr	
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 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 ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Ovos mexidos com salsichas fritas e arroz branco (1,6,7,10,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoia e pickles) (1,12,14)
		Coelho estufado com arroz branco (1,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)					Carne de porco estufada com batatas cozidas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Laranja	Banana	Clementina	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 grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de 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 ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e legumes cozidos (1,4,12)	Vitela estufada com ervilhas e massa cozida e salada de alface e cebola (1,3,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola (1,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde e legumes cozidos (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12) e salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Arroz de tamboril e delicias do mar (1,2,3,4,6,7,10,12)
	Sobremesa	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
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) Tremeço 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 16 | 16 a 22 abril 2018



	Segunda-feira 16/abr	Terça-feira 17/abr	Quarta-feira 18/abr	Quinta-feira 19/abr	Sexta-feira 20/abr	Sábado 21/abr	Domingo 22/abr	
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 couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Carapauzinho frito com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (1,4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (1,12)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Kiwi	Maçã
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 grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Frango assado no forno com batatas assadas e legumes cozidos (1,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Carapau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e arroz branco (1,12)	Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	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) 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.



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 17 | 23 a 29 abril 2018

	Segunda-feira 23/abr	Terça-feira 24/abr	Quarta-feira 25/abr	Quinta-feira 26/abr	Sexta-feira 27/abr	Sábado 28/abr	Domingo 29/abr
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 Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa Sopa de couve penca (1,3)	Sopa Sopa de couve flor (1,3)	Sopa Sopa de alho francês (1,3)	Sopa Sopa de nabiças (1,3)
	Prato Rojões com batatas cozidas (1,12) Carne de porco cozida com batatas cozida (1,12)	Prato Grelhada mista de peixe com arroz de tomate (1,4,12)	Prato Coxas de peru assadas no forno com batatas assadas (1,12)	Prato Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Prato Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	Prato Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Prato Cozido à portuguesa (carne de porco, vaca, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)
	Sobremesa Laranja	Sobremesa Banana	Sobremesa Maçã	Sobremesa Hortaliça cozida Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Sobremesa Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	Sobremesa Banana	Sobremesa 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 ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa Sopa de couve penca (1,3)	Sopa Sopa de couve flor (1,3)	Sopa Sopa de alho francês (1,3)	Sopa Sopa de nabiças (1,3)
	Prato Massada de bacalhau e legumes (1,3,4,12)	Prato Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca (porco) (1,12)	Prato Pescada assada no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Prato Coelho estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e legumes cozidos (1,4,12)	Prato Perca assada no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (1,4,12)	Prato Frango estufado com massa e legumes cozidos (1,3,12)	Prato Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa Maçã assada ou cozida	Sobremesa Pera assada ou cozida	Sobremesa Banana	Sobremesa Maçã assada ou cozida	Sobremesa Pera assada ou cozida	Sobremesa Maçã assada ou cozida	Sobremesa 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 rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 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 18 | 30 abril a 06 maio 2018



	Segunda-feira 30/abr	Terça-feira 01/mai	Quarta-feira 02/mai	Quinta-feira 03/mai	Sexta-feira 04/mai	Sábado 05/mai	Domingo 06/mai	
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 lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e batatas cozidas (1,12,14) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (1,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (1,4,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12) Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12) Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12) Hortaliça cozida
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Laranja	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 ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
	Prato	Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco (1,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coelho assado no forno com batatas assadas e legumes cozido (1,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com ervilhas e massa cozida e salada de tomate e cebola
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	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) 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.