



# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 03 | 14 a 20 janeiro 2019

	Segunda-feira 14/jan	Terça-feira 15/jan	Quarta-feira 16/jan	Quinta-feira 17/jan	Sexta-feira 18/jan	Sábado 19/jan	Domingo 20/jan	
<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>	Massada de carne (vaca e porco) e legumes (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Frango assado no forno com puré de batata (7,12)	Salmão 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)	Vitela estufada com cenoura e arroz branco (12)
		Carne de porco estufada com legumes e massa cozida (1,3,12)	Solha grelhada com arroz de tomate (4,12)	Frango assado no forno com batatas cozidas (12)				Carne de porco estufada com cenoura e arroz branco (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 ervilhas e alho francês (1,3)
	<b>Prato</b>	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriço cozido com couves, ovo cozido e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12)	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	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)	Arroz de frango com salada de alface e cebola (12)	Seriolela assada no forno com batatas cozidas e hortaliça cozida (4,12)
	<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 04 | 21 a 27 janeiro 2019

	Segunda-feira 21/jan	Terça-feira 22/jan	Quarta-feira 23/jan	Quinta-feira 24/jan	Sexta-feira 25/jan	Sábado 26/jan	Domingo 27/jan	
<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)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de polvo (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)	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Pescada assada no forno com batatas cozidas (4,12)	Bacalhau cozido com batatas e ovo cozido (3,4)	Bacalhau cozido com batatas e ovo cozido (3,4)
		-	-	-	-	Hortaliça cozida	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Aletria (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 peru grelhados com arroz de legumes (12)	Peixe vermelho assado no forno ao natural com batatas cozidas e hortaliça cozida (4,12)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,7,12)	Caras de bacalhau cozidas 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)	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	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 05 | 28 janeiro a 03 fevereiro 2019



		Segunda-feira 28/jan	Terça-feira 29/jan	Quarta-feira 30/jan	Quinta-feira 31/jan	Sexta-feira 01/fev	Sábado 02/fev	Domingo 03/fev
<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>	Omelete no forno com salsichas, queijo e legumes e arroz branco (1,3,6,7,9,12)	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)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12)
		Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (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)	-	Cenoura e couves cozidas
<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 ervilhas e 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 ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (4,12)	Coxas de peru assadas com arroz de legumes legumes (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 (4,12)	Frango assado com arroz de cenoura e salada de 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 06 | 04 a 10 fevereiro 2019



		Segunda-feira 04/fev	Terça-feira 05/fev	Quarta-feira 06/fev	Quinta-feira 07/fev	Sexta-feira 08/fev	Sábado 09/fev	Domingo 10/fev
<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 grão e couve coração (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)
	<b>Prato</b>	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)	Lasanha de carne (vaca/porco picada) (1,3,7,12)	Robalo grelhado com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Pescada frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)	Massada de peru com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Entrecosto assado no forno com batatas assadas (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)	Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (4,12)		
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Banana	Mousse de chocolate (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 penca (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)	Sopa de ervilhas e couve branca (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 puré de batata e hortaliça cozida (4,7,12)	Arroz de sardinha e legumes (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	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.