

# EMENTA

## Residência Autónoma

### 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>							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 couve penca	Sopa de curgete e cenoura
	<b>Prato</b>						Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
	<b>Sobremesa</b>						Salada mista (12)	Brócolos
							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)
<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) Tremoço 14) Moluscos

\*Prato alternativo

**Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

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



# EMENTA

## Residência Autónoma

### SEMANA 43 | 25 a 31 outubro 2021

		<b>Segunda-feira</b> 25-out	<b>Terça-feira</b> 26-out	<b>Quarta-feira</b> 27-out	<b>Quinta-feira</b> 28-out	<b>Sexta-feira</b> 29-out	<b>Sábado</b> 30-out	<b>Domingo</b> 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>							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>						Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	<b>Prato</b>						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>						Hortaliça cozida	Salada mista (12)
	<b>Sobremesa</b>						Laranja	Aletria (1,3,6,7,8,12) / 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)
<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.

# EMENTA

## Residência Autónoma

### SEMANA 44 | 1 a 7 novembro 2021

		<b>Segunda-feira</b> 01-nov	<b>Terça-feira</b> 02-nov	<b>Quarta-feira</b> 03-nov	<b>Quinta-feira</b> 04-nov	<b>Sexta-feira</b> 05-nov	<b>Sábado</b> 06-nov	<b>Domingo</b> 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>							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 penca	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>						Carne de porco cozida com chouriça cozida, cenoura, couves e batata cozida (1,3,6,7,10,12)	Bacalhau à Brás (3,4,12)
	<b>Sobremesa</b>						-	Salada mista (12)
							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)
<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.

# EMENTA



Certificado nº 2014/CEP.4583

## Residência Autónoma

### 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>							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 lentilhas e couve-lombarda
	<b>Prato</b>						Dourada grelhada com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco com arroz branco (12)
	<b>Sobremesa</b>						Hortaliça Cozida	Salada mista (12)
							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)
<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.



Os Pioneiros - Instituição Particular de Solidariedade Social · NIF 501 821 112 · ospioneiros.pt

Rua Campolinho, nº 27 · 3750-798 Mourisca do Vouga · Águeda · +351 234 644 838 · geral@ospioneiros.info