



EMENTA

Residência Autónoma

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						Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)										
Sopa											Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)					
Prato																Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas (12)
Sobremesa																	
Lanche da tarde																	
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)							
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						Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana	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

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

Residência Autónoma

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)	
Almoço					Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
					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)	
						Legumes cozidos	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
					Mousse de chocolate (1,3,7,12)/Pera	Laranja	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)	
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) Tremeço 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

Residência Autónoma

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								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)																		
Sopa														Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)												
Prato																				Serirolela 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)						
Sobremesa																										Hortaliça cozida	-
Lanche da tarde																											
Sopa																											
Prato								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)														
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)													
Jantar								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																			

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 – 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

Residência Autónoma

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								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)																		
Almoço														Sopa de grão e couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)												
Sopa																				Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,4,12)						
Prato																										Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Hortaliça cozida
Sobremesa																											
Lanche da tarde																											
Jantar														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														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) 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.