



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 43 | 22 a 28 outubro 2018

	Segunda-feira 22/out	Terça-feira 23/out	Quarta-feira 24/out	Quinta-feira 25/out	Sexta-feira 26/out	Sábado 27/out	Domingo 28/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	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 espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão 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 ervilhas e couve flor (1,3)
	Prato	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12) Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru panados com arroz branco (1,3,6,12) Bifes de peru estufados com arroz branco (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (1,12) Carne de porco assada no forno com batatas cozidas (1,12)
	Sobremesa	Melão	Hortaliça cozida Laranja	Salada de alface, tomate e cebola (12) Banana	Hortaliça cozida Maçã assada/Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) Uvas	Legumes cozidos Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) 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 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 alho francês (1,3)
	Prato	Perca grelhada com arroz de legumes (4,12)	Vitela estufada com ervilhas e massa cozida e salada de alface e cebola (1, 3, 12)	Abrótea assada no forno com batatas cozidas e hortaliça cozida (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola (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 44 | 29 outubro a 04 novembro 2018



	Segunda-feira 29/out	Terça-feira 30/out	Quarta-feira 31/out	Quinta-feira 01/nov	Sexta-feira 02/nov	Sábado 03/nov	Domingo 04/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)	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 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)	
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,12) Abrotea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12,13) Frango estufado com cenoura, couves e feijão e arroz branco (12,13)	Salmão grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (4,12)
	Sobremesa	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12) Mousse de chocolate (1,3,6,7,8,12)/Pera	Salada de tomate e cebola (12) Melão	Hortaliça cozida	-	Salada de alface, tomate e cebola (12) 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 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)	
	Prato	Frango assado no forno com batatas assadas e legumes cozidos (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Esparguete à bolonhesa (com carne de vaca/porco picada) e salada de alface e cebola (1,3,6,12)	Maruca assada no forno com batatas cozidas e hortaliça cozida (4,12)	Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)
	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) 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

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 45 | 05 a 11 novembro 2018

	Segunda-feira 05/nov	Terça-feira 06/nov	Quarta-feira 07/nov	Quinta-feira 08/nov	Sexta-feira 09/nov	Sábado 10/nov	Domingo 11/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)	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 couve branca (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato Grelhada mista de carne com salsicha fresca com arroz branco e feijão preto (1,3,6,12) Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto (12,13) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifinhos de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Pataniscas de bacalhau fritas com arroz de feijão (1,3,4,12) Arroz de bacalhau (4,12)	Frango estufado com ervilhas e puré de batata (7,12)	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (12,14) Lombinhos de pescada estufados com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12)	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	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Maçã	Salada de alface, beterraba e cebola (12) Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Banana	Abacaxi	Clementina
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 feijão verde (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)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)
	Prato Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	Arroz de carne de vaca/porco e legumes (12)	Caldeirada de peixe e legumes (4,12)	Coelho estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e legumes cozidos (1,3,12)	Peixe espada grelhado com arroz de legumes (4,12)	Frango assado no forno com massa cozida e legumes cozidos (1,3,12)	Abrostea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa 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
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 rijia 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

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 46 | 12 a 18 novembro 2018

	Segunda-feira 12/nov	Terça-feira 13/nov	Quarta-feira 14/nov	Quinta-feira 15/nov	Sexta-feira 16/nov	Sábado 17/nov	Domingo 18/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)	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 couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)
	Prato Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4)	Almôndegas (carne de vaca/porco) com esparguete cozido (1,3,6,7,9,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e milho de natas) (1,4,7,12) Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Vitela assada no forno com arroz branco (1,12)
	Sobremesa Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja	— Banana	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12) Pudim (1,3,7)/Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) Abacaxi	Hortaliça cozida Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) 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 couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve penca (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 couve branca (1,3)
	Prato Frango assado no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola (12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola (12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Arroz de carne de porco e legumes (12)	Coelho estufado com massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Maruca estufada com batatas e legumes cozidos (4,12)
	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) 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.