



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 47 | 18 a 24 novembro 2019

	Segunda-feira 18-nov	Terça-feira 19-nov	Quarta-feira 20-nov	Quinta-feira 21-nov	Sexta-feira 22-nov	Sábado 23-nov	Domingo 24-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 espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Rissóis fritos com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Robalo grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz branco (12)	Carapau assado no forno com batatas assadas (4,12)	Carne de porco estufada com favas, bacon e chouriço e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)
		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)		Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura (12)				Carne de porco com arroz branco (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, tomate e cebola (12)				Legumes cozidos
Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Abacaxi	Banana	Clementina	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 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)	Sopa de couve branca (1,3)	
	Prato	Bacalhau assado no forno com batatas à murro e hortaliça cozida (4,12)	Frango estufada com ervilhas e massa cozida e salada de alface e cebola (1,3,12)	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola (12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde e legumes cozidos (4)	Coelho estufado com massa cozida e salada de alface, milho e cebola (1,3,6,9,12)	
		Maçã assada ou cozida		Pera assada ou cozida				Maçã assada ou cozida
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.



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 48 | 25 novembro a 01 dezembro 2019



	Segunda-feira 25-nov	Terça-feira 26-nov	Quarta-feira 27-nov	Quinta-feira 28-nov	Sexta-feira 29-nov	Sábado 30-nov	Domingo 01-dez	
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 feijão e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e couve coração (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Esparguete com atum (1,3,4,12)	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas e puré de batata (1,3,12)	Pescada frita com arroz de feijão (1,3,4,7,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Peixe espada assado no forno com batatas cozidas e molho verde (4)	Potas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (12)
		Maruca cozida batatas e hortaliça cozida (4,12)	Carne de porco estufada com batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e ervilhas cozidas	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)			Cenoura e couves cozidas	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Pera	Pudim (1,3,7)/Pera	Laranja	Maçã	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 nabo e couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato	Omelete de queijo e fiambre com cogumelos, cenoura e alho francês e arroz branco (1,3,6,7,12)	Arroz de tamboril, delícias do mar e legumes (1,2,3,4,6,7,10,12)	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 cozida com chouriça cozida, cenoura e couves e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Frango assado no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (12)	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)
	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) 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 Fornecedor de Refeições para escolas.



EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 49 | 02 a 08 dezembro 2019



		Segunda-feira 02-dez	Terça-feira 03-dez	Quarta-feira 04-dez	Quinta-feira 05-dez	Sexta-feira 06-dez	Sábado 07-dez	Domingo 08-dez
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 de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de feijão e nabo (1,13)
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e arroz branco (1,3,7,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco assada no forno com arroz branco (12)
		Bifinhos de frango estufados com arroz branco (12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne porco estufada com cenoura e couves e massa cozida (1,3,12)				
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Pera	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Maçã	Clementina	Abacaxi	Banana	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 alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Empadão de atum e legumes (4,7,12)	Frango assado com arroz branco e legumes cozidos (12)	Pescada assada no forno com arroz de legumes (4,12)	Massada de carne de vaca/porco e legumes (1,3,12)	Sardinha grelhada com batatas cozidas e salada de tomate e cebola (4,12)	Coelho estufado em vinha de alhos com esparguete cozido e legumes cozidos	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)/Pera	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 – 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 50 | 09 a 15 dezembro 2019



	Segunda-feira 09-dez	Terça-feira 10-dez	Quarta-feira 11-dez	Quinta-feira 12-dez	Sexta-feira 13-dez	Sábado 14-dez	Domingo 15-dez	
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 alho francês (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 lentilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Pota assada no forno com batatas à murro (4,12,14)
		Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Solha grelhada com arroz de tomate (1,4,12)	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (4,12)
	Sobremesa	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Leite creme (1,3,7)/Pera	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida
	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Laranja	Leite creme (1,3,7)/Pera	Clementina	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 couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo e couve penca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato	Coxas de peru assadas no forno com 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 (12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com batatas assadas e legumes cozido (12)	Bacalhau cozido 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	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Banana	
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.