

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 38 | 20 a 26 setembro 2021

		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set	Sábado 25-set	Domingo 26-set
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 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)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião	Sopa de couve penca	Sopa de feijão e couve-flor
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com filetes de pescada no forno (4)	Cozido à portuguesa (1,3,6,7,9,10,12,13)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango assado com limão e arroz de cenoura (12)	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7)	Vitela assada no forno com puré de batata (7,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
		*Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com pescada cozida (4)				*Maruca cozida com brócolos e batatas cozidas (4)		
		-	-	Feijão Verde	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)	Hortaliça Cozida
Sobremesa	Laranja	Gelatina/Maçã	Abacaxi	Uvas	Melão	Banana	Kiwi	
Lanche da tarde		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)
J a n t a r	Sopa	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
	Prato	Arroz com carne e legumes (couve, cenoura, ervilhas)	Perca assada no forno com puré e legumes (4,7,12)	Bife de peru grelhado com massa cozida e salada mista (1,3,12)	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	Moelas estufadas com batatas e brócolos cozidos (1,12)	Solha grelhada com batata e cenoura cozida (4)	Omelete de queijo, fiambre e cogumelos com arroz branco e salada mista (1,3,6,7,12)
	Sobremesa	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
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 + 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.



Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 39 | 27 setembro a 3 outubro 2021

		Segunda-feira 27-set	Terça-feira 28-set	Quarta-feira 29-set	Quinta-feira 30-set	Sexta-feira 01-out	Sábado 02-out	Domingo 03-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 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)
Lanche da manhã		Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	Prato	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Perca no forno com puré de batata (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Arroz de marisco (1,2,4)	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batata cozida (4)	Chanfana de borrego com batata assadas e arroz (12)
		-	Couve-flor e Cenoura	Salada mista (12)	-	*Bife de peru grelhado com massa cozida (1,3)		*Frango assado com batatas assadas e arroz (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina/ Maçã	Melão	Laranja	Melancia	Laranja	Melão
Lanche da tarde		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)
J a n t a r	Sopa	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
	Prato	Arroz de bacalhau (4)	Bife de frango grelhado com massa cozida e salada mista (1,3)	Sardinha com batata cozida e legumes (4,12)	Lombo de porco assado com batata cozida e couve coração (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)
	Sobremesa	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
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 + 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

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 40 | 4 a 10 outubro 2021

		Segunda-feira 04-out	Terça-feira 05-out	Quarta-feira 06-out	Quinta-feira 07-out	Sexta-feira 08-out	Sábado 09-out	Domingo 10-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 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)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de couve coração	Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão e couve penca	Sopa de feijão verde
	Prato	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4)	Coxas de frango no forno com esparguete (1,3,12)	Salmão no forno com batatas à murro (4)	Grelhada mista com arroz e feijão preto (6,13)	Solha frita com arroz de tomate (1,4)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)
		* Abrótea cozida com todos (batatas, ovos e hortaliça) (3,4)	* Coxas de frango cozidas com esparguete (1,3,)			*Solha grelhada com arroz de tomate (4)		
		Cenoura cozida	Salada mista (12)	Brócolos	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)
Sobremesa	Uvas	Gelatina/ Maçã	Banana	Melancia	Abacaxi	Laranja	Maçã	
Lanche da tarde		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)
J a n t a r	Sopa	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
	Prato	Iscas de fígado com batatas cozidas e salada (12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massada de galinha com cenoura e couves (1,3,12)	Pescada assada com batatas assadas e hortaliça (4,12)	Costeletas grelhadas com arroz e salada (12)	Peixe espada no forno com batata cozida e hortaliça (4)	Coxas de frango assadas com arroz de feijão (1,3,12)
	Sobremesa	Maçã	Pera assada cozida	Kiwi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Maçã assada ou cozida	Banana	Pera
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 + 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

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 41 | 11 a 17 outubro de 2021

		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 13-out	Quinta-feira 14-out	Sexta-feira 15-out	Sábado 16-out	Domingo 17-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 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)
Lanche da manhã		Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alface	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau com Natas (4,7,8)	Frango de churrasco com arroz de legumes	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco recheado com alheira com arroz de legumes (1,12)
		*Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	*Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)					
		Salada mista (12)	Salada mista (12)	Salada mista (12)	-	Salada mista (12)	Hortaliça Cozida	Salada mista (12)
Sobremesa	Banana	Pudim (1,3,5,7)/ Pera	Melão	Laranja	Melancia	Kiwi	Laranja	
Lanche da tarde		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)
J a n t a r	Sopa	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
	Prato	Salmão grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida (4,12)	Rissóis de carne e pastéis de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,7,12)	Massada de peixe e legumes (1,3,4,12)	Entrecosto estufado com arroz e feijão (12)	Carapau no forno com batata cozida e feijão verde (4)	Massada de peru com cenoura e couves (1,3,12)	Filetes de peixe no forno com batata à murro e legumes cozidos (1,3,4)
	Sobremesa	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
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 + 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.

