

EMENTA

Residência Autónoma

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								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 couve penca	Sopa de feijão e couve-flor
	Prato							Vitela assada no forno com puré de batata (7,12)	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (4,12)
	Sobremesa							* Frango assado no forno com batatas cozidas e ervilhas (7,12)	
	Sobremesa							Salada mista (12)	Hortaliça Cozida
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.



EMENTA

Residência Autónoma

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							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						Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
	Prato						Carapau grelhado com batata cozida (4)	Chanfana de borrego com batata assadas e arroz (12) *Frango assado com batatas assadas e arroz (12)
	Sobremesa						Hortaliça cozida	Salada mista (12)
							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

Residência Autónoma

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 feijão e couve penca	Sopa de feijão verde
	Prato						Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)
	Sobremesa						-	Salada mista (12)
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	Crema 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

Residência Autónoma

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								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 lentilhas e couve-lombarda
	Prato							Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Lombo de porco recheado com alheira com arroz de legumes (1,12)
	Sobremesa							Hortaliça Cozida	Salada mista (12)
								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.

