



EMENTA

Residência Autónoma

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								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)																		
Almoço	Sopa													Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)												
	Prato																			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)						
	Sobremesa																									Legumes cozidos	Carne de porco com arroz branco (12)
	Lanche da tarde																										
						Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Laranja																				
												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)	Abrótea cozida 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)/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

Residência Autónoma

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							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 ervilhas e couve penca (1,3)
	Prato						Potas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz branco (4,12,14)	Chanfana de vitela com batatas cozidas (12)
							Lombinhos de pescada no forno com arroz branco (4,12)	Carne de porco assada com batatas cozidas (12)
	Sobremesa						Cenoura e couves cozidas	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Lanche da tarde							Maçã	Clementina
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)	Creme de cenoura (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) 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 Fornecedor de Refeições para escolas.



EMENTA

Residência Autónoma

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								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 couve flor (1,3)	Sopa de feijão e nabo (1,13)												
Prato																				Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco assada no forno com arroz branco (12)						
Sobremesa																										-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Lanche da tarde																											
Sopa																											
Prato								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)														
Sobremesa								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)													
Ceia								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													
Almoço								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		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

Residência Autónoma

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								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)																		
Almoço														Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)												
Prato																				Vitela estufada com massa cozida (1,3,12)	Pota assada no forno com batatas à murro (4,12,14)						
Sobremesa																										Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (4,12)
Lanche da tarde																											
Jantar														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)								
														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)	Coelho estufada com ervilhas e cenoura e massa cozida(1,3,12)							
														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	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.