



























































































































Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Massa de perca     Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Perca grelhada c/ massa e brócolos   	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau  	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Perna de peru guisada c/ batata e couve lombarda  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Frango assado c/ arroz de coentros Salada – Alface/Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Red-fish assado no forno c/ batata cozida   Salada – Alface / tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde  	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora c/ couve-flor Prato – Empadão de bacalhau c/ puré de batata e espinafres    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bacalhau cozido c/ cenoura e batata 	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Abóbora c/ couve-flor Prato – Ovos mexidos c/ arroz de grelos  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Brócolos e Courgette Prato – Carne de vaca estufada c/ esparguete     Salada – Tomate / Alface  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ brócolos     	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Brócolos e Courgette Prato – Solha assada no forno c/ arroz de ervas aromáticas  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café e Fruta  	Sopa – Creme de grão c/ Juliana Prato – Pescada cozida c/ batata e feijão-verde  Sobremesa – Pudim    Dieta – Igual 	Pão c/ marmelada iogurte  	Sopa – Creme de grão c/ Juliana Prato – Fusilli c/ molho de tomate e frango    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ brócolos   	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>Sábado</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Alho Francês Prato – Carne de porco estufada c/ arroz  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Alho Francês Prato – Peixe-espada grelhado c/ macedónia de legumes salteado (nabo, feijão-verde, cenoura e ervilhas)  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>Domingo</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Feijão Verde Prato – Medalhões de salmão c/ molho de mostarda   c/ batata a murro  Salada – Tomate / Alface  Sobremesa – Fruta  Dieta – Salmão grelhado c/ batata e couve-flor 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão Verde Prato – Arroz à Valenciana [vaca, porco e frango]   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos  	Leite ou chá c/ bolachas     

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Espinafres Prato – Carne de peru estufada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Igual s/ condimentos e couve-flor	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Espinafres Prato – Perca grelhada c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Dourada assada no forno c/ batata cozida Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Pão c/ chouriço logurte 	Sopa – Couve portuguesa Prato – Bifes de peru de cebolada c/ arroz de ervas aromáticas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife grelhado c/ esparguete e couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Feijoada à Transmontana [porco e frango] Sobremesa – Fruta  Dieta – Carne de vaca estufada c/ arroz e brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Lombinhos de pescada no forno c/ batata cozida Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Creme de grão c/ Abóbora Prato – Corvina à portuguesa no forno c/ batata a murro Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Gelatina  Dieta – Corvina grelhada c/ batata e couve lombarda	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de Grão c/ Abóbora Prato – Frango guisado c/ macarrão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e couve branca e cenoura	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café e Fruta 	Sopa – Caldo Verde Prato – Frango assado com arroz de lombardo Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Caldo Verde Prato – Açorda de pescada e camarão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Pescada cozida c/ batata, cenoura e couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ nabiças Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Salada - Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bacalhau cozido com batata e brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ nabiças Prato – Carne de porco estufado c/ esparguete Salada – Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Perna de peru aos cubos estufada c/ batata, couve lombarda e cenoura Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Medalhões de pescada no forno c/ macedónia de legumes Sobremesa – Fruta  Dieta – Perca grelhada c/ macedónia de legumes	Leite ou chá c/ bolachas 

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ couve lombarda Prato – Pescada cozida c/ batata, couve-flor e cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ presunto Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ couve lombarda Prato – Perna de peru estufada c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve lombarda	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Espinafres Prato – Rancho [porco, frango, grão, massa, couve e cenoura] Sobremesa – Fruta Dieta – Vaca estufada c/ batata, couve portuguesa, nabo e cenoura	Pão c/ queijo Leite c/ cacau 	Sopa – Espinafres Prato – Peixe-espada grelhado c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Lulas recheadas com chouriço, pimento e cebola c/ arroz Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Maçã assada Dieta – Maruca assada no forno c/ arroz de couve-lombarda	Pão c/ manteiga logurte 	Sopa – Juliana Prato – Bifes de peru grelhados c/ puré de batata e courgette Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ batata cozida e feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café e Fruta 	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Frango guisado c/ esparguete Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ marmelada Leite, chá e café 	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Salmão grelhado c/ batata e legumes salteados Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Agrião Prato – Alho-francês à Brás Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Pudim Dieta – Pescada cozida c/ cenoura e batata	Pão c/ manteiga logurte 	Sopa – Agrião Prato – Perú guisado c/ macarrão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Tomate Prato – Costeletas estufadas c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bifanas grelhadas c/ arroz de brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Tomate Prato – Abrótea cozida c/ batata e couve-flor e cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Alho-francês Prato – Bacalhau cozido c/ grão e brócolos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Alho Francês Prato – Tortilha de legumes c/ arroz Salada – Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ cenoura	Leite ou chá c/ bolachas 

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

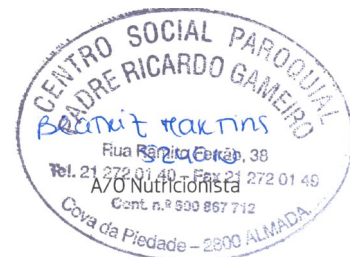




Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ Juliana Prato – Massa de perca Salada – Cenoura ralada Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ Juliana Prato – Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café e Fruta 	Sopa – Agrião Prato – Favas guisadas Salada – Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Carne de vaca estufada c/ favas e legumes cozidos (cenoura e couve branca)	Pão c/ marmelada logurte 	Sopa – Agrião Prato – Solha assada no forno c/ batata cozida e feijão-verde Sobremesa – Arroz doce Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora e Brócolos Prato – Carapauzinhos fritos c/ arroz de tomate Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Carapaus grelhados c/ arroz de tomate	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora e Brócolos Prato – Frango estufado com batata e legumes (lombardo) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de coentros Prato – Esparguete à bolonhesa Salada – Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Hambúrguer grelhado c/ esparguete e couve-flor	Pão c/ presunto Leite, chá e café 	Sopa – Creme de coentros Prato – Salmão grelhado c/ arroz de ervas aromáticas Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Caldo verde Prato – Pescada cozida c/ batata, couve-flor e cenoura Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual	Pão c/ queijo logurte 	Sopa – Caldo verde Prato – Ervilhas c/ ovos escalfados Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa -Feijão verde Prato – Frango assado c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau 	Sopa – Feijão-verde Prato – Bacalhau cozido c/ batata cozida e grelos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Legumes Prato – Feijoada de choco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Choco guisado c/ batata e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) s/ condimentos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Legumes Prato – Perna de peru assada com massa espiral Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas 





































































































































Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Frango guisado c/ esparguete    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual   	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Agrião     Prato – Açorda de bacalhau Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual    	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Couve-coração Prato – Red-fish assado no forno c/ arroz de ervilhas   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve-coração Prato – Coelho estufado c/ macarrão     Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos    	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de abóbora c/ alface  Prato – Bitoque de peru c/ ovo e batata frita Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife de peru grelhado c/ arroz e feijão-verde	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de abóbora c/ alface Prato – Lombinhos de pescada assados no forno c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta   Dieta – Igual s/ condimentos e c/ brócolos 	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café e Fruta  	Sopa – Brócolos Prato – Robalo no forno c/ batata cozida   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau  	Sopa – Brócolos Prato – Frango estufado c/ massa espiral    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Leite-creme   Dieta – Igual   	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Arroz de pato      Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ cenoura ralada    	Pão c/ marmelada Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Salmão assado no forno c/ migas de tomate   Salada – Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ batata cozida e couve-flor  	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>Sábado</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de lentilhas c/ couve penca Prato – Solha assada no forno c/ batata   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ queijo logurte  	Sopa – Creme de lentilhas c/ couve penca    Prato – Strogonoff de frango c/ arroz de brócolos   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife de frango grelhado c/ arroz de brócolos	Leite ou chá c/ bolachas     
<b>Domingo</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Caldo Verde Prato – Dobrada c/ feijão branco     Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife de peru grelhado c/ arroz e feijão-verde	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Peixe-espada grelhado c/ legumes salteados e ervilhas  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Creme de cenoura e courgette Prato – Bacalhau c/ espinafres e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e feijão-verde	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de cenoura e courgette Prato – Tortilha de legumes Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Creme de grão c/ nabiças Prato – Frango assado c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ couve lombarda	Pão c/ marmelada Leite, chá e café 	Sopa – Creme de grão c/ nabiças Prato – Robalos grelhados c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ abóbora cozida	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijão-frade c/ atum e ovo Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Salmão grelhado c/ batata e couve-flor	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa -Feijão Verde Prato – Bifanas de cebolada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bifanas grelhadas c/ esparguete, feijão-verde e cenoura	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Couve-flor Prato – Cozido à Portuguesa Sobremesa – Fruta  Dieta – Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos, cenouras)	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Couve-flor Prato – Abrótea assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ couve lombarda	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café e Fruta 	Sopa – Favas Prato – Massa de perca Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Pudim  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo logurte 	Sopa – Favas Prato – Jardineira de frango Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Perú estufado c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ couve coração	Pão c/ chouriço Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Esparguete salteado c/ salmão e brócolos Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Nabiças Prato – Pota guisada c/ batata e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Nabiças Prato – Frango assado c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Bifes de peru grelhados c/ arroz de coentros Salada – Tomate / Couve Roxa Sobremesa - Fruta  Dieta – Bifes de peru grelhados c/ arroz de coentros e brócolos	Pão c/ marmelada Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Peixe-espada grelhado c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ brócolos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ couve portuguesa Prato – Filetes de pescada panados no forno c/ massa espiral c/ cogumelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ couve-flor	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Creme de feijão c/ couve portuguesa Prato – Omelete c/ arroz de alho-francês Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café Fruta 	Sopa – Caldo verde Prato – Carne de porco à portuguesa Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bifana estufada s/ condimentos c/ batata cozida	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Caldo-verde Prato – Lombinhos de pescada estufados c/ jardineira de legumes salteados Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Nabiças Prato – Maruca assada no forno c/ arroz de couve lombarda Salada – Cenoura ralada / Alface Sobremesa – Leite-creme  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo logurte 	Sopa – Nabiças Prato – Perú estufado c/ batata e feijão verde Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Agrião Prato – Frango guisado c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e feijão-verde	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau 	Sopa – Agrião Prato – Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora c/ coentros Prato – Abrótea cozida c/ batata, cenoura e couve coração Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Pão c/ presunto Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora c/ coentros Prato – Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ grelos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Feijão Verde Prato – Feijoada à Transmontana [porco e frango] Sobremesa – Fruta  Dieta – Carne de porco estufada c/ arroz de couve lombarda	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Feijão-verde Prato – Pescada cozida, c/ batata e cenoura e couve-flor Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2 de outubro 2023 a 28 de abril 2024

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
<b>2ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Legumes Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e couve lombarda	Pão c/ chouriço Leite, chá e café 	Sopa – Legumes Prato – Tortilha c/ frango Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ abóbora	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>3ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Juliana Prato – Rolo de carne c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ couve lombarda	Pão c/ marmelada Leite c/ cacau 	Sopa – Juliana Prato – Lulas recheadas com chouriço, pimento e cebola c/ puré de batata Salada – Tomate / Alface / Pepino Sobremesa – Fruta  Dieta – Arroz de perca s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>4ª Feira</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café e Fruta 	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Solha assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Gelatina  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Almôndegas de vaca c/ esparguete Salada – Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta  Dieta – Hambúrguer c/ esparguete e cenoura	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>5ª Feira</b>	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Feijão-verde Prato – Peru aos cubos guisado c/ batata e couve lombarda Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Feijão-verde Prato – Massa de atum Sobremesa – Fruta  Dieta – Abrótea cozida c/ massa salteada e beringela	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>6ª Feira</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Caldo-verde Prato – Lombrinhos de pescada assado no forno c/ massa de lacinhos e legumes salteados Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ manteiga logurte 	Sopa – Caldo verde Prato – Salsichas de aves estufado c/ couve lombardo c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife de peru estufado c/ arroz e couve lombarda	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Sábado</b>	Pão c/ queijo Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora Prato – Frango guisado com esparguete Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ batata e couve-coração	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Abóbora Prato – Abrótea cozida c/ batata e feijão-verde Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas 
<b>Domingo</b>	Pão c/ fiambre Leite, chá e café 	Sopa – Couve-flor Prato – Perca assada no forno c/ arroz de grelos Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ manteiga Leite, chá e café 	Sopa – Couve-flor Prato – Peru guisado c/ batata cozida, ervilhas, feijão-verde e cenoura Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas 

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

