



1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças c/ feijão Prato – Pescada cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Salsichas de aves estufadas c/ arroz, couve lombarda e cenoura     Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de frango grelhado c/ arroz, couve lombarda e cenoura
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo Verde Prato – Maruca assada no forno c/batata assada  Salada - Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) 
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião c/grão Prato – Carne porco assada c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos e couve branca)
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Solha assada no forno c/ arroz de cenoura    Salada - Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (feijão-verde) 
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Jardineira de frango  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Peixe-espada no forno c / arroz de grelos   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 

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)

















































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes    Prato – Chilli c/ arroz    Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Maçã assada Dieta – Hambúguer grelhado c/ arroz e legumes cozidos (grelos)
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa –Nabiças c/ grão Prato – Filetes pescada no forno c/ massa espiral salteada com cogumelos    Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 
4ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Rolo de carne c/ esparguete  Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta Dieta – Hambúguer c/ esparguete e brócolos 
5ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Salmão assado no forno c/batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e couve lombarda) 
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Feijão c/ couve lombarda Prato – Massa de atum      Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Pescada cozida c/ batata c/ legumes cozidos (abóbora) 
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Bitoque de peru c/ ovo e batata frita   Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru grelhado c/ batata e c/ legumes cozidos (abóbora e feijão-verde)

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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023










































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana c/ grão Prato – Bacalhau c/ batata palha, espinafres e cenoura Salada – Tomate / Alface   Sobremesa - Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e cenoura 
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Alho-francês Prato – Frango guisado c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa - Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (abóbora e brócolos) 
4ª Feira	Fruta Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Couve lombardo c/ feijão  Prato – Dourada assada c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) 
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Arroz à Valenciana [vaca, porco e frango] Salada – Tomate / Alface      Sobremesa – Fruta Dieta – Arroz de carne c/ ervilhas, cenoura e feijão-verde 
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Couve Portuguesa   Prato – Feijão-frade c/ atum e ovo   Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Pescada cozido c/ ovo, batata e legumes cozidos (brócolos)  
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres c/grão Prato – Frango assado c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião   Prato – Robalo assado no forno c/ batata cozida   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ grelos cozidos 

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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora Prato – Jardineira de peru c/ batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
3ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve lombardo c/ feijão    Prato – Bacalhau à Brás Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/batata e legumes cozidos (brócolos) 
4ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Agrião  Prato – Frango assado c/ arroz cenoura Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Caldo verde Prato – Red fish assado no forno c/batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) 
6ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes     Prato – Arroz de pato Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve-flor
Sábado	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Massa de perca    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos  
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Cozido à portuguesa     Sobremesa – Fruta Dieta – Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos)

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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023
























	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Favas Prato – Maruca assada no forno c/ arroz de couve lombardo Salada – Tomate / Alface   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ cenoura 
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijoada de porco à transmontana     Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Carne estufada c/ arroz e brócolos 
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Abrótea cozida c/batata cozida e brócolos  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) 
5ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Espetadas de peru no forno c/ arroz de ervilhas  Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (courgette e cenoura)
6ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Pescada cozida c/ couve portuguesa Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião  Prato – Jardineira de frango  Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Abóbora e brócolos Prato – Bacalhau cozido c/ grão e brócolos  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e brócolos 

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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Costeletas de cebolada c/ arroz  Salada – Alface / Tomate / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (nabo e cenoura)
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Juliana Prato – Corvina à portuguesa c/ batata murro    Sobremesa – Maçã assada Dieta – Corvina cozida c/ batata e feijão-verde 
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Carne à portuguesa     Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru grelhado c/ arroz e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de cenoura Prato – Solha assada no forno c/ batata assada  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) 
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Feijão-verde Prato – Frango assado c/ arroz branco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/cenoura
Sábado	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Juliana c/ feijão Prato – Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos)  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Vitela estufada c/ macarrão e lombardo   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve branca 

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)















	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve lombarda c/ feijão Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate    Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa - Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/batata e legumes cozidos 
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabijas Prato – Carne à lavrador (vitela, feijão, couve lombarda e massa)   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Maruca assada no forno c/batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura) 
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião c/ grão     Prato – Arroz de pato     Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ cenoura ralada
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Couve-flor   Prato – Massa de perca   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos  
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Bifanas de cebolada c/ batata  Salada – Alface / Tomate / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Bifanas grelhadas c/ batata e legumes cozidos (beringela)
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Choco guisado c/ batata e cenoura   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 

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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00
2ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Juliana c/ grão Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Nabiças Prato – Pescada cozida c/ batata e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 
4ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Agrião   Prato – Bitoque de peru c/ batata frita e ovo   Salada – Tomate / Alface / Pepino Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos)
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Salmão assado no forno c/batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Maça Assada  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve portuguesa) 
6ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes   Prato – Perna de peru no forno c/ esparguete salteado   Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-de-bruxelas) 
Sábado	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve lombarda c/ feijão Prato – Red-fish assado no forno c/ arroz de cenoura   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora c/ coentros Prato – Perú guisado c/ batata e lombardo  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos

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)

