




















































































































1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023












































































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau      	Sopa – Nabiças c/ feijão Prato – Carne de vaca estufada c/ macarrão e macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
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	Pão c/ marmelada iogurte  	Sopa – Legumes Prato – Lasanha de atum     Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Peixe grelhado c/ batata cozida e c/ legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo Verde Prato – Sardinhas grelhadas c/ batata cozida  Salada - Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Gelado  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Caldo Verde Prato – Omelete c/ arroz de ervilhas  Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
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)  	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião c/grão Prato – Perca no forno c/ batata cozida   Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual s/ condimentos e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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) 	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Bife de peru grelhado c/ massa fusilli  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Jardineira de frango   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo Leite c/ nesquik    	Sopa – Espinafres Prato – Salmão grelhado c/ arroz  Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Juliana Prato – Vitela estufada c/ arroz branco   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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023















































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Chilli c/ arroz    Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Maçã assada Dieta – Hambúrguer grelhado c/ arroz e legumes cozidos (grellos)	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Açorda de Marisco      Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Red-fish grelhado c/ batata e couve coração 	Leite ou chá c/ bolachas    
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 	Pão c/ chouriço logurte    	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Ovos mexidos c/ arroz de alho-francês  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas    
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 – Hambúrguer c/ esparguete e brócolos 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Caldeirada de Lulas    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/condimentos e c/ feijão-verde  	Leite ou chá c/ bolachas    
5ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e couve lombarda) 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Caldo verde Prato – Peru guisado c/ feijão encarnado e macarrão   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Arroz doce 	Leite ou chá c/ bolachas    
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	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Abrótea cozida c/ batata e legumes cozidos (cenoura e couve-flor)  Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas    
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) 	Pão c/ queijo logurte   	Sopa – Feijão c/ couve lombarda Prato – Espetadas de peru no forno c/ arroz de grelos   Salada – Alface / Couve Roxa / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)	Leite ou chá c/ bolachas    
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)	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião Prato – Arroz de perca   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) 	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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023


















































































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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 	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Juliana c/ grão Prato – Omelete c/ arroz de ervilhas  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas
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) 	Pão c/ queijo iogurte      	Sopa – Alho-francês Prato – Red-fish assado no forno c/ arroz   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (cenoura) 	Leite ou chá c/ bolachas
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 – Gelado  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) 	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau  	Sopa – Couve lombardo c/ feijão Prato – Bifes de frango grelhados c/ massa  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) 	Leite ou chá c/ bolachas
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 	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Feijão-verde Prato – Maruca c/ batata e legumes (couve portuguesa e cenoura)  Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas
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)  	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Costeletas de cebolada c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (feijão-verde) 	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres c/grão Prato – Frango assado c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres c/grão Prato – Açorda de pescada e ovo    Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual   	Leite ou chá c/ bolachas
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 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião Prato – Carne porco assada c/ batata assada  Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e 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)





















































































































1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Abóbora Prato – Peixe-espada grelhado c/ batatas  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Salada de fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
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) 	Pão c/ marmelada Iogurte   	Sopa – Couve lombardo c/ feijão Prato – Hambúrguer de frango c/ arroz Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual e c/ feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Agrião  Prato – Frango assado c/ arroz cenoura  Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Gelado  Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau      	Sopa – Agrião Prato – Pescada cozida c/ batata, c/ legumes cozidos (grelos)  Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Caldo verde Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) 	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Caldo verde Prato – Coelho estufado c/ macarrão   Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (abóbora e couve-de-bruxelas) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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	Pão c/ queijo Iogurte   	Sopa – Legumes Prato – Salmão grelhado c/ batata assada  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabijas c/ grão Prato – Massa de perca    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik   	Sopa – Nabijas c/ grão Prato – Ovos mexidos c/ arroz de legumes (cenoura, brócolos e ervilhas)  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
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)	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos  (abóbora e feijão-verde) 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)





































































































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Favas Prato – Perna de peru estufada c/ batata   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ presunto logurte  	Sopa – Feijão-verde Prato – Salmão grelhado c/ arroz de brócolos  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Sardinhas grelhadas c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Almôndegas c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos, c/ legumes cozidos (couve coração) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 – Gelado  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (courgette e cenoura)	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau      	Sopa – Juliana Prato – Caldeirada de Lulas   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (couve branca) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Omelete c/ arroz de cenoura  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ feijão-verde 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião  Prato – Jardineira de frango  Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo logurte   	Sopa – Agrião Prato – Salada russa c/ atum e ovo   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos  	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora e brócolos Prato – Febras à portuguesa c/ arroz   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Febras grelhadas c/ arroz e c/ legumes cozidos (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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023




























































































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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)	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Nabiças c/ grão Prato – Abrótea cozida c/ batata cozida e legumes (couve lombarda e cenoura)  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Juliana Prato – Corvina à portuguesa c/ batata à murro    Sobremesa – Maçã assada Dieta – Corvina cozida c/ batata e feijão-verde 	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual e c/ couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Carne à portuguesa     Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Gelado  Dieta – Bife de peru grelhado c/ arroz e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes     Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz tomate    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e couve lombarda 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de cenoura Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida e molho à espanhola  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de cenoura   Prato – Ervilhas c/ ovos escalfados   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
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	Pão c/ fiambre iogurte   	Sopa – Feijão-verde   Prato – Peixe-espada no forno c/ batata cozida   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ chouriço Leite, chá e café    	Sopa – Juliana c/ feijão Prato – <i>Stroganoff</i> de peru e cogumelos c/ arroz      Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ arroz, abóbora e feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres       Prato – Açorda de marisco       Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos (feijão-verde) 	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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023














































































































	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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 	Pão c/ marmelada iogurte   	Sopa – Couve lombarda c/ feijão  Prato – Coelho estufado c/ batata  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos)	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças Prato – Carne à lavrador (vitela, feijão, couve lombarda e massa)   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Nabiças Prato – Lombrinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas   Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Sardinhas assadas c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura) 	Pão c/ chouriço Leite, chá e café    	Sopa – Caldo verde Prato – Frango estufado c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (courgette e feijão-verde) 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião c/ grão     Prato – Arroz de pato    Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Gelado Dieta – Igual s/ condimentos c/ cenoura ralada	Pão c/ queijo iogurte   	Sopa – Agrião c/ grão    Prato – Solha assada no forno c/ puré de batata    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ batata cozida e c/ legumes cozidos (brócolos) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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  	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau     	Sopa – Couve-flor Prato – Omelete c/ arroz de alho-francês  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual c/ legumes cozidos (cenoura) 	Leite ou chá c/ bolachas     
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)	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Esparguete salteado c/ salmão e brócolos    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual  	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Choco guisado c/ batata e cenoura   Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Bife de peru grelhado c/ arroz Salada - Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (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)





1 de maio 2023 a 1 de outubro 2023

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
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)	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana c/ grão Prato – Massa de filetes de perca    Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ marmelada Leite c/ cacau     	Sopa – Nabiças Prato – Ovos mexidos c/arroz de brócolos  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas     
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)	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Açorda de marisco       Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos (feijão-verde) 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Maça Assada  Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve portuguesa) 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Feijão-verde Prato – Vitela estufada c/ arroz de couve lombarda  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas     
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) 	Pão c/ manteiga logurte  	Sopa – Legumes Prato – Peixe-espada grelhado c/ batata e brócolos   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Arroz doce  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
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 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Couve lombarda c/ feijão Prato – Bife de frango grelhado c/ massa  Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
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	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Abóbora c/ coentros Prato – Robalos grelhados c/ arroz de grelos  Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (feijão-verde) 	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)

