

Ementa 1	Almoço
2ª Feira	Sopa - Nabiças c/ feijão Prato - Pescada cozida c/batata cozida e legumes cozidos Salada - Tomate / Alface / cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
3ª Feira	Sopa - Legumes Prato - Salsichas de aves estufadas c/arroz, lombarda e cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Bife de frango grelhado c/arroz, couve lombarda e cenoura
4ª Feira	Sopa - Caldo Verde Prato - Maruca assada no forno c/batata assada Salada - Tomate / Alface / milho Sobremesa - Fruta Dieta - Igual c/legumes cozidos (brócolos e couve branca)
5ª Feira	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	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	Sopa - Espinafres Prato - Jardineira de frango Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos, c/ legumes cozidos (couve-branca)
Domingo	Sopa - Juliana Prato - Peixe-espada no forno c/arroz de grelos Salada - Tomate / Alface / couve roxa Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos

Ementa 2	Almoço
2ª Feira	Sopa - Legumes Prato - Chili c/arroz Salada - Tomate / Alface / Milho Sobremesa - Fruta Dieta - Hambúrguer grelhado c/arroz, legumes cozidos (grelos)
3ª Feira	Sopa - Nabiças c/ grão Prato - Maruca assada no forno c/batata assada Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos
4ª Feira	Sopa - Creme de ervilhas Prato - Rolo de carne c/esparguete Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Hambúrguer c/esparguete e brócolos
5ª Feira	Sopa - Caldo Verde Prato - Salmão assado no forno c/batata cozida Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual c/legumes cozido (nabo e couve lombarda)
6ª Feira	Sopa - Espinafres Prato - Frango assado c/arroz de grelos Salada - Tomate / Alface / couve roxa Sobremesa - Fruta Dieta - Pescada cozida c/batata c/legumes cozidos (abóbora)
Sábado	Sopa - Feijão c/couve lombarda Prato - Massa de atum Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Hambúrguer grelhado c/arroz, legumes cozidos (grelos)
Domingo	Sopa - Agrião Prato - Bitoque de aves c/ovo e batata frita Salada - Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa - Fruta Dieta - Bife de frango grelhado c/batata e c/legumes cozidos (abóbora e feijão-verde)

Ementa 3	Almoço
2ª Feira	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	Sopa - Alho-francês Prato - Perna de peru assada no forno c/esparguete Salada - Tomate / Alface / cebola Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos c/legumes cozidos (abóbora e brócolos)
4ª Feira	Sopa - Couve lombardo c/ Feijão Prato - Abrótea cozida c/batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) Salada - Tomate / Alface / couve roxa Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
5ª Feira	Sopa - Feijão-verde Prato - Arroz a Valenciana (vaca, porco e frango) (couve lombarda e cenoura) Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
6ª Feira	Sopa - Couve Portuguesa Prato - Feijão-frade c/atum e ovo Salada - Tomate / Alface / cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Pescada cozida c/ovo, batata e legumes cozidos (brócolos)
Sábado	Sopa - Espinafres c/grão Prato - Frango assado c/arroz Salada - Tomate / alface Sobremesa - Fruta Dieta - Bife de frango c/arroz e legumes cozidos
Domingo	Sopa - Agrião Prato - Robalo assado no forno c/ batata cozida Salada - Tomate / alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos e c/grelos cozidos

Ementa 4	Almoço
2ª Feira	Sopa - Abóbora Prato - Jardineira de peru c/batata e feijão - verde Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos
3ª Feira	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	Sopa - Agrião Prato - Peito de peru recheado c/legumes e massa Salada - Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa - Gelado Dieta - Bife de peru grelhado c/massa e legumes cozidos (couve-flor)
5ª Feira	Sopa - Caldo verde Prato - Red fish assado no forno c/batata cozida Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual c/legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)
6ª Feira	Sopa - Legumes Prato - Arroz de pato Salada - Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos e c/couve-flor
Sábado	Sopa - Nabiças c/grão Prato - Massa de perca Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos
Domingo	Sopa - Espinafres Prato - Cozido a Portuguesa Sobremesa - Fruta Dieta - Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos)

Ementa 5	Almoço
2ª Feira	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	Sopa - Feijão-verde Prato - Bife de peru c/massa de lacinhos e legumes Salteados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Maçã assada Dieta - Igual
4ª Feira	Sopa - Creme de grão c/espinafres Prato - Abrótea cozida c/batata cozida e brócolos Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
5ª Feira	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 couve branca)
6ª Feira	Sopa - Nabiças c/ grão Prato - Lasanha de pescada e espinafres Salada - Tomate / Alface / Cebola Sobremesa - Fruta Dieta - Pescada cozida c/batata e grelos
Sábado	Sopa - Agrião Prato - Jardineira de frango Salada - Tomate / Alface / Milho Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/ Condimentos
Domingo	Sopa - Abóbora e brócolos Prato - Feijoada de choco Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Choco guisado c/ batata e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) s/ condimentos

Ementa 6	Almoço
2ª Feira	Sopa - Nabiças c/grão Prato - Costeletas de cebolada c/arroz Salada - Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos c/legumes cozidos (nabo e cenoura)
3ª Feira	Sopa - Juliana Prato - Massa de atum Sobremesa - Maçã assada Dieta - Red-fish cozido c/Batata e feijão verde
4ª Feira	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)
5ª Feira	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	Sopa - Feijão-verde Prato - Frango assado c/ arroz branco Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual c/cenoura
Sábado	Sopa - Juliana c/feijão Prato - Maruca cozida c/batata cozida e legumes cozidos (brócolos) Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
Domingo	Sopa - Espinafres Prato - Borrego estufado c/ macarrão Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual s/condimentos e c/couve branca

Ementa 7	Almoço
2ª Feira	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	Sopa - Nabiças Prato - Carne à Lavrador (vitela, feijão, couve lombarda e massa) Sobremesa - Fruta Dieta - Bife de peru grelhado c/massa e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura)
4ª Feira	Sopa - Caldo verde Prato - Maruca assada no forno c/batata cozida Salada - Tomate / Alface Sobremesa - Fruta Dieta - Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura)
5ª Feira	Sopa - Agrião c/grão Prato - Arroz de pato Salada - Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa - Gelado Dieta - Igual s/condimentos c/cenoura ralada
6ª Feira	Sopa - Couve-flor Prato - Peixe-espada assado no forno c/massa salteada Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
Sábado	Sopa - Espinafres Prato - Bifanas de cebolada c/batata Salada - Alface / Tomate / Cebola Sobremesa - Fruta Dieta - Bifanas grelhadas c/batata e legumes cozidos (beringela)
Domingo	Sopa - Legumes Prato - Bacalhau cozido c/grão e brócolos Sobremesa - Fruta Dieta - Bacalhau cozido c/batata e legumes cozidos (brócolos)

Ementa 8	Almoço
2ª Feira	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	Sopa - Nabiças Prato - Pescada cozida c/batata e legumes cozidos (couve-flor e cenoura) Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
4ª Feira	Sopa - Agrião Prato - Bitoque de peru c/batata frita e ovo (couve-flor e cenoura) Salada - Tomate / Alface / Pepino Sobremesa - Fruta Dieta - Bife de peru c/batata cozida e legumes cozidos (brócolos)
5ª Feira	Sopa - Feijão-verde Prato - Salmão assado no forno c/batata cozida Salada - Tomate / Alface / Pimento Sobremesa - Maçã assada Dieta - Igual c/legumes cozidos (couve-portuguesa)
6ª Feira	Sopa - Legumes Prato - Perna de peru no forno c/esparguete salteado Salada - Tomate / Alface / Pimento Sobremesa - Maçã assada Dieta - Igual c/legumes cozidos (couve-portuguesa)
Sábado	Sopa - Couve lombarda c/feijão Prato - Red-fish assado no forno c/arroz de cenoura Sobremesa - Fruta Dieta - Igual
Domingo	Sopa - Abóbora c/coentros Prato - Ensopado de borrego 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).

