Ementa 1

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Strogonoff de frango com massa [1, 3,12]	Abrótea no forno com batata cozida [4,12]
	D	Frango estufado ao natural com massa [1, 3,12]	Abrótea no forno ao natural com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia
	N	Peixe vermelho no forno com arroz de tomate [4,12]	Carne de porco no forno com massa [1,3,12]
	D	Peixe vermelho cozido com arroz branco [4,12]	Carne de porco no forno ao natural com massa [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Rancho [1,3,12]	Arroz de peixe [4,12]
	D	Massa com carne ao natural [1, 3,12]	Arroz de peixe ao natural [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Maruca cozida com ovo e batata cozida [2,4,12]	Empadão de batata e carne [1,3,12]
	D	Peixe cozida com batata cozida [2,4,12]	Carne estufada ao natural com batata [1,12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Frango no forno com arroz de legumes [12]	Peixe cozido com batata cozida [4,12]
	D	Frango no forno ao natural com arroz branco [12]	Peixe cozido com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau assado com batata cozida [4,12]	Arroz de entrecosto em vinha de alhos [12]
	D	Bacalhau assado com batata cozida [4,12]	Entrecosto cozido com arroz branco [12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Carne de porco à Alentejana (pá de porco estufada com batata, ameijoa e picles) [1,2,3,4,14]	Massa de bacalhau [1, 3,4,12]
	D		Massa com peixe ao natural [1, 3,4,12]
	SM	Pá de porco ao natural com batata cozida [1,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)
(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).
(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)
(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.
(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.
(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 2

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Feijão-frade com atum, ovos cozidos e arroz branco [3,4,6,12]	Peru estufado com batata [1, 3,12]
	D	Maruca cozida com arroz branco [4,12]	Peru estufado ao natural com batata [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Vitela estufada com massa [1,3,12]	Caldeirada de peixe [2,4,12,14]
	D	Vitela estufada ao natural com massa [1,3,12]	Peixe cozido com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Filetes no forno com salada russa [1,3,4,6,12]	Pá de porco assada com massa [1, 3,12]
	D	Filetes de pescada cozidos com batata cozida [4, 12]	Pá de porco ao natural com massa [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Perna de frango estufadas com arroz primavera [12]	Tintureira estufada com batata [4,12]
	D	Perna de frango estufadas ao natural com arroz de cenoura [12]	Tintureira estufada ao natural com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau à Brás /Bacalhau à Gomes de Sá [1,3,4,6,12]	Coelho no forno com massa [1, 3,12]
	D	Bacalhau cozido com batata cozida [4,12]	Bife frango grelhado com massa [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Carne de vaca estufada com arroz / Salsichas com couve-lombarda estufada e arroz branco [1,3,6,8,12]	Medalhões de pescada estufados com cenoura com batata cozida [1,3,4,12]
	D	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	Medalhões cozidos com batata cozida [1,3,4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Peixe-vermelho no forno com batata assada [4,12]	Arroz de carnes [12]
	D	Peixe no forno ao natural com batata [4,12]	Arroz de carnes ao natural [12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)

(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).

(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)

(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.

(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

(vi) A ementa pode conter alergénios.

O Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 3

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Peru estufado com massa [1,3,12]	Maruca cozida com batata cozida [4]
	D	Bife de peru grelhado ao natural [1,3,12]	Maruca cozida com batata cozida [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau à Centro Paroquial [1,2,3,5,8]	Frango cozido e desfiado com massa [1, 3,12]
	D	Bacalhau cozido com batata cozida [5]	Frango cozido ao natural e desfiado com massa [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Arroz de pato [12]	Caldeirada de peixe [4,12]
	D	Arroz de pato ao natural [12]	Peixe estufado ao natural com batata cozida [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida [3,4,12]	Carne de porco estufada com massa [1,3,12] Carne de porco estufada ao natural com massa [1,3,12]
	D	Pescada cozida com batata cozida [4,12]	Peça de fruta
	SM	Peça de fruta ou sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Feijoada (feijão, couve, carnes e arroz) [12]	Peixe vermelho cozido com batata cozida [4,12]
	D	Pernas de frango grelhadas com arroz branco [12]	Peixe vermelho cozido com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Abrótea com batata assada [4,12]	Massa de frango [3,12]
	D	Abrótea com batata assada ao natural [4,12]	Massa de frango [1,3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Vitela estufada com puré de batata [1,3,7,12]	Açorda com ovo [1,3,12]
	D	Vitela estufada ao natural com batata cozida	Peixe cozido com batata cozida [4,12]
	SM	Peça de fruta ou sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)
(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).
(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)
(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.
(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.
(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 4

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Ovos mexidos com cogumelos e salsichas e arroz de cenoura [1, 3,12]	Porco no forno com batata cozida [12]
	D	Peixe cozido com arroz ao natural [4,12]	Porco no forno ao natural com batata cozida
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Frango estufado com massa [1,3,12]	Arroz de peixe com cenoura [4,12]
	D	Frango estufado ao natural com massa [1,3,12]	Arroz de peixe ao natural [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau com grão, batata e ovo cozidos e [3,4,12]	Peru estufado com arroz de legumes [12]
	D	Bacalhau cozido com batata cozida [3,4,12]	Peru estufado ao natural com arroz de legumes
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Costeletas grelhadas com arroz de cenoura[12]	Massada de peixe [1,3,4,12]
	D	Costeletas grelhadas ao natural com arroz de cenoura [12]	Massada de peixe ao natural [1,3,4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Salada russa com atum [6,7,12]	Arroz de carnes mistas[12]
	D	Salada russa com pescada [7,12]	Arroz de carnes ao natural [12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Peru assado com massa [1,3,12]	Maruca cozida com batata e cenoura [4]
	D	Peru assado ao natural com massa [1,3,12]	Maruca cozida com batata e cenoura [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Abrótea no forno com cenoura com puré [1,3,4,7,12]	Massa com vitela estufada [1, 3,12]
	D	Abrótea no forno ao natural com batata cozida [4,7,12]	Massa com vitela ao natural [1, 3,12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)
(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).
(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)
(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.
(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.
(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 5

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Douradinhos com arroz [1,3,4,6,7,8,12]	Frango estufado com batata cozida [12]
	D	Peixe cozido ao natural com arroz de cenoura [4,12]	Frango estufado com batata cozida [12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Pá de porco assada com massa [1,3,12]	Tintureira com arroz [4]
	D	Pá de porco assada ao natural com massa [1,3,12]	Tintureira com arroz [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Feijão-frade com atum e ovos e arroz branco [1,3,4]	Jardineira de vitela com legumes [12]
	D	Arroz com peixe cozido [4,12]	Jardineira de vitela ao natural com legumes [12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Frango no forno com massa [1,3,12]	Abrótea no forno e batata assada [4,12]
	D	Frango no forno com massa [1,3,12]	Abrótea no forno com tomate e batata assada[4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Filetes no forno com arroz de couve [4,12]	Carne de vitela estufada com massa [1,3,12]
	D	Filetes no forno com arroz branco [4,12]	Carne de vitela estufada ao natural com massa [1,3,12]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Iscas de fígado fritas com batata cozida [4,12]	Maruca estufada com molho de tomate e massa [1, 3, 4,12]
	D	Bife de peru estufado ao natural com batata cozida	Maruca cozida com massa [1, 3,4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja[1, 3]	Legumes do dia ou canja[1, 3]
	N	Tentáculo de pota à Lagareiro [4,12,14]	Arroz de entrecosto [12]
	D	Medalhões de pescada estufados ao natural com batata [4,12]	Entrecosto cozido ao natural com arroz branco [3]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)

(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, mousse de chocolate, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).

(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)

(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.

(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)

Ementa 6

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Arroz de atum [1, 3,4,12] Arroz de peixe ao natural [4] Peça de fruta	Legumes do dia ou canja [1,3] Carne de porco estufadas com batata [1, 3,12] Carne de porco estufada ao natural com batata [1, 3,12] Peça de fruta
3ª Feira	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Frango no forno com batata frita [1,3,6,12] Frango cozido ao natural com batata cozida Peça de fruta	Legumes do dia ou canja [1,3] Medalhões de pescada no forno com arroz [4] Medalhões de pescada no forno ao natural com arroz [4] Peça de fruta
4ª Feira	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura [4,6,12] Filetes de pescada cozido com arroz branco [4,6,12] Peça de fruta	Legumes do dia ou canja [1,3] Empadão de frango [1, 3,7,12] Frango com batata cozida Peça de fruta
5ª Feira	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Massa à Lavrador [1, 3,12] Carne estufada ao natural com massa [1, 3,12] Peça de fruta	Legumes do dia ou canja [1,3] Salada russa com atum e legumes [4,12] Salada russa ao natural com peixe e legumes [4,12] Peça de fruta
6ª Feira	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Abrótea estufada com molho de tomate e batata cozida [1, 4,] Abrótea cozida com batata cozida [5] Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Legumes do dia ou canja [1,3] Coelho estufado com massa [1,2,3] Bife de frango grelhado com massa [1,2,3] Peça de fruta
Sábado	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Cozido à Portuguesa [1,6,12] Cozido à portuguesa ao natural (sem enchidos) Peça de fruta	Legumes do dia ou canja [1,3] Peixe assado com arroz de cenoura [4] Peixe assado com arroz de cenoura [4] Peça de fruta
Domingo	S N D SM	Legumes do dia ou canja [1,3] Arroz à valenciana [2,4,12,14] Arroz de delícias do mar [2,4,12,14] Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Legumes do dia ou canja [1,3] Jardineira de carnes [1,12] Jardineira de carnes ao natural [1,12] Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)
(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).
(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)
(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.
(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.
(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 7

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Costeletas estufadas com arroz feijão [12]	Massa de atum [4,12]
	D	Costeletas grelhadas ao natural com arroz branco [12]	Massa de peixe ao natural [4,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau à Centro Paroquial [1,3,4,6,7,8,12]	Arroz de carnes mistas [12]
	D	Bacalhau cozido com batata cozida [4]	Arroz de carnes mistas ao natural
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Frango estufado com massa [1, 3,12]	Abrótea estufada com batata cozida [4]
	D	Frango estufado ao natural com massa [1, 3,12]	Abrótea estufada ao natural com batata cozida 4
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Filetes fritos com arroz de tomate [1,3,4,5,6,8,12]	Torresmos com batata cozida [12]
	D	Filetes cozidos com arroz branco	Carne de porco cozida com batata cozida
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Canja de galinha ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Jardineira (carnes mistas, batata, cenoura, ervilhas)	Açorda de ovo [1,3,12]
	D	Vitela estufada ao natural com batata cozida	Arroz de peixe [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Arroz de tentáculos [2,12,14]	Carne de vaca estufada com batata cozida [12]
	D	Medalhões cozidos com arroz branco [4]	Carne de vaca estufada ao natural com
	SM	Peça de fruta	batata cozida
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Lombo de porco no forno com batata loura [12]	Maruca no forno com tomate e arroz branco [4,12]
	D	Lombo de porco no forno ao natural com batata cozida	Maruca no forno com tomate e arroz branco [4]
	SM	Peça de fruta/sobremesa doce [1, 3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)

(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).

(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)

(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.

(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Ementa 8

Semana ___/___/___ A ___/___/___

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Massa com atum e ovo laminado e molho bechamel [1,3,4,7,12]	Bifes de peru grelhados com puré [1,3,7,12]
	D	Pescada cozida com batata cozida [4]	Bifes de peru grelhados com batata cozida
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Frango no forno com arroz de cenoura [12]	Pescada estufada com batata cozida [4,12]
	D	Frango no forno com arroz de cenoura [12]	Pescada estufada ao natural com batata cozida [4]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Salada russa com rissóis de peixe [1,2,3,4,5,6,8,12,14]	Carne de porco estufada com massa [1,3,12]
	D	Salada russa ao natural com filete de peixe [4,12]	Carne de porco no forno ao natural com massa [1,3,12]
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Almôndegas estufadas com massa [1,3,12] /Massa à bolonhesa	Peixe vermelho assado com arroz branco [4]
	D		Peixe vermelho assado com arroz branco [4]
	SM	Almôndegas estufadas ao natural com massa [1,3,12]	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Pescada cozida com batata cozida e ovo [4]	Jardineira de vitela [3]
	D	Pescada cozida com batata cozida [4]	Jardineira de vitela e legumes ao natural
	SM	Peça de fruta/ sobremesa doce [1,3,5,6,7,12]	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Coelho estufado com massa [1,2,3] Guisado de	Maruca cozida com batata [5]
	D	favas com chouriço e arroz [3]	Maruca cozida com batata [5]
	SM	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes do dia ou canja [1,3]	Legumes do dia ou canja [1,3]
	N	Bacalhau à Gomes de Sá ou com broa [1,3,4,6,12]	Carne de porco estufada com batata cozida [12]
	D	Bacalhau cozido com batata cozida	Carne de porco ao natural com batata cozida [12]
	SM	Peça de fruta/ sobremesa doce [1,3,5,6,7,12]	Peça de fruta

S: Sopa N: Normal D: Dieta SM: Sobremesa

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada)
(ii) Sobremesa doce (arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta).
(iii) Salada/ legumes (todos os dias os pratos normais/dietas serão acompanhados com legumes ou saladas da época)
(iv) Todos os dias haverá pão, água e vinho, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas.
(v) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.
(vi) A ementa pode conter alergénios.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N) _____

Dia	Pequeno-almoço	Lanche
Segunda-feira	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga [7] ou queijo Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Marmelada/doce ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá
Terça-feira	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga [7] ou marmelada/doce Leite [7], cevada [1] ou chá
Quarta-feira	Pão branco ou de mistura [1] ou Flocos de cereais [1] Manteiga [7] ou queijo	Pão branco ou de mistura [1] Fiambre [1, 6] ou queijo [7] Leite [8], cevada [1] ou chá
Quinta-feira	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Iogurte sólido [7] ou Leite [7], cevada [1] ou chá
Sexta-feira	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga [7]ou queijo Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Fiambre [1, 6] ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá
Sábado	Pão branco ou de mistura Manteiga ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga [7] ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá
Domingo	Pão branco ou de mistura [1] Manteiga [7] ou queijo Leite [7], cevada [1] ou chá	Pão branco ou de mistura [1] Doce ou marmelada[1, 4] ou queijo [7] Leite [7], cevada [1] ou chá

Observações:

(i) No caso de utentes com diabetes, não usar os flocos de cereais, nem a marmelada/doce como acompanhamento do pão.

(ii) Consoante a época do ano, poderá ser utilizado o requeijão em vez do queijo ou de manteiga.

(iii) Pode ser alternado de acordo com os gostos e preferências dos utentes.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____

Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

1- Glúten

2 - Crustáceos

3 - Ovos

4 - Peixe

5 - Amendoim

6 - Soja

7 - Leite e derivados

8 - Frutos de casca rija

9 - Aipo

10 – Mostarda

11 – Grãos de Sésamo

12 – Dióxido e enxofre e sulfitos

13 – Tremoço

14 – Moluscos

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva (CP-4964N)_____