

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada no forno com batata, e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa e legumes salteados ⁽¹⁾	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa ^(1,6,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Janitar	Red fish cozido com ovo, grão e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, cenoura e couve ^(4,3)	Frango assado com esparguete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe	Bife de peru estufado com arroz, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾	Salada russa de salada salmao ^(1,3,4,5,6,7,10,11,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 17/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Barros

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – SAD

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Refeição principal	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada no forno com batata, e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa e legumes salteados ⁽¹⁾	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa ^(1,6,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com ovo, grão e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, cenoura e couve ^(4,3)	Frango assado com esparguete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe	Bife de peru estufado com arroz, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾	-
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

P.S.: Para os idosos a maçã e a pera devem ser cozidas.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 12/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): lêis Boie

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Centro de dia

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Preparação almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada no forno com batata, e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa e legumes salteados ⁽¹⁾	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 12/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baiene

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – CACI

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

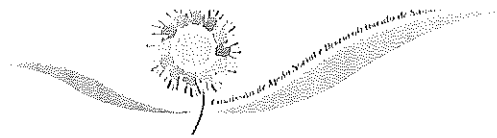
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada no forno com batata, e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa e legumes salteados ⁽¹⁾	Arroz de marisco e salada mista ^(2,12,14)	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 12/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baião

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa - Dieta

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

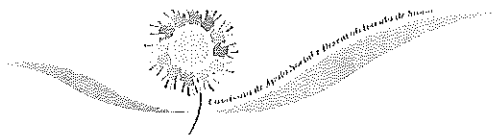
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve penca	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa juliana	Sopa de feijão verde
Almoço	Frango assado simples com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada simples no forno com batata, e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno simples com massa e legumes cozidos ⁽¹⁾	Filetes no forno simples com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Peito de peru estufado simples com batata, cenoura e brócolos ⁽⁴⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Cozido à portuguesa (carnes brancas) ^(1,6,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Gelatina light	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	iogurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	iogurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com ovo, grão e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, cenoura e couve ^(4,3)	Frango assado simples com esparguete e macedónia ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe	Bife de peru estufado simples com arroz, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(1,3,4,5,6,7,10,11,12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 17/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baigún

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Berçário

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Pera (cozida)	Banana
Almoço	Batata + cebola + cenoura + nabiças + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + espinafres + PERU	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + agrião + FRANGO	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + alho francês + PEIXE
Lanche	iogurte	Leite + fruta	Papas	iogurte	Leite + fruta
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 12/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Mrs. Bécio

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo,

¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Infância

Semana de 15 a 21 de janeiro de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Suplemento alimentar	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾
Fruta/ Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Leite creme ⁽⁷⁾	Banana
Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres	Sopa de grão com agrião	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista	Abrótea assada no forno com arroz de tomate e feijão verde ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa e legumes salteados ⁽¹⁾	Filetes no forno com arroz de cenoura e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco à alentejana com salada mista ^(10,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Tangerina	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8) Pera	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Tangerina
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/01/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Barros

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que Contêm Glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.