

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ⁽¹⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Bacalhau cozido com ovo, batata, cenoura e couve ^(1,4)	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Abrótea assada com batata corada, cenoura e couve-flor ⁽⁴⁾	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz ^(6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁽⁷⁾
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata e brócolos ^(3,4)	Bife de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista ^(1,3,7,10)	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e salada mista ^(1,6,7,12)	Red-fish cozido com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Luís Boavista

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 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ⁽¹⁾	Maruca assada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Bacalhau cozido com ovo, batata, cenoura e couve ^(1,4)	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Abrótea assada com batata corada, cenoura e couve-flor ⁽⁴⁾	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz ^(6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁽⁷⁾
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata e brócolos ^(3,4)	Bife de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista ^(1,3,7,10)	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e salada mista ^(1,6,7,12)	Red-fish cozido com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	-
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	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: 19/4/24

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 – Centro de dia

Semana de 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 queijo ^(1,7)
Suplemento	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾		Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Feriado	Sopa de couve
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ⁽¹⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)		Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada		Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)		logurte e pão com fiambre ^(1,6,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Boeira

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 – CACI

Semana de 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾		Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas		Sopa de couve
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ⁽¹⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Feirado	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ^(6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada		Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)		Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Inês Baiere

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 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Bifes de peru grelhados com esparguete e legumes cozidos ⁽¹⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Peito de frango estufado simples com batata e cenoura	Bacalhau cozido com ovo, batata, cenoura e couve ^(3,4)	Peito de peru estufado simples com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Abrótea assada com batata corada, cenoura e couve-flor ⁽⁴⁾	Feijoada à portuguesa (carnes brancas, couve e feijão) com arroz ^(6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata e brócolos ^(3,4)	Bife de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista ^(1,3,7,10)	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e salada mista ^(1,6,7,12)	Red-fish cozido com grão-de-bico, batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

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 – Berçário

Semana de 22 a 28 de abril de 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana		Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)		Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + curgete + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + agrião + PERU	Batata + cebola + cenoura + brócolos + PEIXE	Feriado	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE
Lanche	logurte	Leite + fruta	Papas		Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)		Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Más Basso

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 22 a 28 de abril 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⁾
Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã		Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas		Sopa de couve
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ⁽¹⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Feriado	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,12) Maçã	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana		logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,12) Banana
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera		Bolachas ⁽¹⁾ + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/4/24

Nutricionista (CP: 2242N): Luís Pereira

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.