

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e fiambre de aves ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7
Sopa	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão verde (courgette, abóbora)	Sopa de grão (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)
Almoço	Feijoada com arroz e salada de alface, cenoura e milho 12	Peixe com espinafres e salada de alface, tomate e hortelã 4, 7	Almondegas de aves com massa e salada de alface, couve roxa e maçã 1	Arroz de peixe gordo com tomate e salada de alface, tomate e manjerição 4	Guisado de vaca com massa e cenoura 1	Empadão de peixe gordo 4, 7	Coelho estufado com cenoura e arroz
Sobremesa	Banana	Fruta da época	Maçã	Banana	Pera	Fruta da época	Banana
Lanche	Iogurte e pão com marmelada 1, 7	Leite, café de mistura e fatias douradas ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 3, 7, 8	Leite, café de mistura e bolo caseiro ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Medalhões de peixe em molho de tomate com massa 1, 4	Sopas de batata com ovo escalfado 3	Bolonhesa de lentilhas	Perú estufado com cenoura e batata	Papas de milho com ervilhas	Ensopado de frango	Filete de peixe assado com batatas e macedónia 4
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

* ERPI: **salada de fruta** em substituição da maçã golden/pera

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rijã; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e fiambre de aves ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7
Sopa	Creme de brócolos (courgette, abóbora)	Sopa de nabiça (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (courgette, abóbora)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Creme de ervilhas com coentros (courgette, abóbora)	Caldo verde (alho francês, cenoura)	Sopa de lentilhas (courgette, abóbora)
Almoço	Peixe cozido com batatas, cenouras e brócolos 4	Frango no forno com massa e salada de alface, tomate e hortelã 1	Caldeirada de peixe e salada de alface, couve roxa e maçã 4	Empadão de legumes e salada de alface, tomate e manjeriço 7	Peixe à ratattoile e salada de alface, beterraba e cenoura 4	Chícharos com carne de porco	Peixe gordo de cebolada com batatas e brócolos 4
Sobremesa	Banana	Fruta da época	Maçã	Gelatina	Pera	Fruta da época	Banana
Lanche	Iogurte e pão com marmelada 1, 7	Leite, café de mistura e fatias douradas ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 3, 7, 8	Leite, café de mistura e bolo caseiro ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Borrego com batatas e legumes	Ervilhas com ovos 3	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Filete de peixe gordo e arroz de cenoura 4	Perú estufado com massa 1	Arroz de molusco 14	Arroz de hortícolas com ovo escalfado 3
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época

Ceia Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

* ERPI: **salada de fruta** em substituição da maçã golden/pera

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e fiambre de aves ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7
Sopa	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (courgete, abóbora)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa agrião (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete com manjeriço (abóbora, courgette)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)
Almoço	Rancho e salada de alface, couve roxa e maçã 12	Omelete de legumes com salada de alface, tomate e hortelã 3	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e milho	Peixe estufado com tomate e puré com salada de alface, tomate e manjeriço 4, 7	Massa à bolonesa e salada de alface, beterraba e cenoura 1	Feijoada de choco 14	Xarém com ervilhas
Sobremesa	Banana	Fruta da época	Melão	Banana	Kiwi	Fruta da época	Banana
Lanche	Iogurte e pão com marmelada 1, 7	Leite, café de mistura e fatias douradas ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 3, 7, 8	Leite, café de mistura e bolo caseiro ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Peixe no forno com batata 4	Peito de peru com massa gratinada	Peixe gordo em molho de ervas com courgete e brócolos 4	Cogumelos com arroz e feijão preto	Peixe cozido com batatas e couve flor 4	Coelho com arroz de coentros	Filete de peixe gordo com corgete, cenoura e massa 1, 4
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época

Ceia Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

* ERPI: **salada de fruta** em substituição da maçã golden/pera

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e fiambre de aves ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7
Sopa	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (courgete, abóbora)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Creme de abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa juliana (alho francês, cenoura)	Sopa de espinafres (abóbora, courgette)	Sopa de lentilhas (alho francês, cenoura)
Almoço	Massa de peixe com salada de alface, cenoura e milho 1, 4	Empadão de frango com salada de alface, tomate e hortelã 7	Chili vegetariano com arroz (milho, cenoura, feijão vermelho, pimento vermelho, tomate) e salada de alface, tomate e hortelã	Strogonoff de peru com cogumelos e massa com salada de alface, tomate e hortelã 1	Filetes de peixe panados com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e cenoura 4	Frango com massa e legumes salteados 1	Caçarola de legumes de Inverno
Sobremesa	Banana	Fruta da época	Melão	Gelatina	Kiwi	Fruta da época	Banana
Lanche	Iogurte e pão com marmelada 1, 7	Leite, café de mistura e fatias douradas ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 3, 7, 8	Leite, café de mistura e bolo caseiro ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Arroz de frango	Filete de peixe gordo com courgete e cenoura 4	Jardineira de legumes (grão, feijão verde, cenoura, nabo, courgete, tomate,	Peixe gordo de cebolada com batatas e brócolos 4	Favas com carne de porco	Legumes à brás 3	Arroz à valenciana 6, 7, 10
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

* ERPI: **salada de fruta** em substituição da maçã golden/pera

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e fiambre de aves ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 6, 7, 11	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 7
Sopa	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (courgette, abóbora)	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa juliana (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão e espinafres (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)
Almoço	Gratinado de legumes (batata, cenoura, alho francês, feijão)	Medalhões de peixe em molho de tomate com massa com salada de alface, tomate e hortelã 4, 7	Bifes de peru gratinados com cogumelos e arroz de milho com salada de alface, couve roxa e maçã	Peixe com grão, brócolos e ovo cozido 4	Almondegas de aves com massa com salada de alface, beterraba e cenoura	Arroz de peixe gordo com tomate	Guisado de vaca com massa com salada de alface, cenoura e milho 1
Sobremesa	Banana	Fruta da época	Melão	Banana	Kiwi	Fruta da época	Banana
Lanche	Iogurte e pão com marmelada 1, 7	Leite, café de mistura e fatias douradas ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 3, 7, 8	Leite, café de mistura e bolo caseiro ou iogurte 1, 3, 7	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 7, 8	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Peixe à lagareiro com batata doce	Perú estufado com cenoura e batata	Filete de peixe gordo com batatas e macedónia 4	Coelho estufado com cenoura e arroz	Papas de milho com ervilhas	Sopas de batata com ovo escalfado 3	Peixe com feijão verde, cenoura e batata 4
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época

Ceia Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

* ERPI: **salada de fruta** em substituição da maçã golden/pera

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos