

EMENTA | (3 a 9 de janeiro)

	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 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 abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Sopa de grão (alho francês, cenoura)	Sopa de lentilhas (courgette, abóbora)	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão e espinafres (courgette, abóbora)
Almoço	Guisado de vaca com massa com salada de alface, couve roxa e cenoura 1	Peixe à ratatoille com batatas 3, 4, 7	Hambúrguer de aves no forno com courgete salteada com arroz de cenoura com salada de alface, tomate e hortelã	Feijoada de choco com feijão branco e arroz 14	Arroz de frango com salada de alface, beterraba e cenoura	Lasanha de legumes com salada de alface e coentros 1	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e coentros 3
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*	Banana	Tangerina
Lanche	logurte 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	logurte 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	logurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8
Jantar	Xarém com ervilhas	Frango com massa e legumes salteados 1	Peixe gordo de cebolada com batata e brocolos 4	Peru estufado com cenoura e batata	Peixe cozido com Feijão-Verde, Cenoura e Batata 4	Jardineira de vaca	Arroz de peixe gordo com tomate 4
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Kiwi	Pêra assada sem adição de açúcar	Melão Verde	Abacaxi	Maçã assada sem adição de açúcar	Melão Verde
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas 1,				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

EMENTA | (10 a 16 de janeiro)

	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 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)	Creme de abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (abóbora, courgette)	Caldo verde (alho francês, cenoura)	Sopa de nabiça (courgette, abóbora)	Sopa de brócolos (alho francês, cenoura)
Almoço	Massa de peixe com salada de alface e coentros 1, 4	Jantar de grão 1, 12	Peixe à brás com salada de alface e coentros 3, 4	Stroganoff de frango com cogumelos e massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1	Filete de peixe com batatinhas com salada de alface, couve roxa e cenoura 4	Favas com carne de porco com salada de alface e coentros 12	Omelete de alho frances e cenoura 3
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã Golden*	Banana	Pera*	Tangerina	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	Ensopado de frango e salada de alface, tomate e cebola	Filete de peixe gordo assado com batata e macedónia 4	Peito de peru com molho de laranja acompanhado com arroz	Peixe cozido com batatas, cenouras e feijão verde 4	Arroz de lentilhas com legumes	Massa à bolonhesa (peixe gordo) 4	Coelho estufado com cenoura e arroz
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Kiwi	Pêra assada sem adição de açúcar	Melão Verde	Abacaxi	Maçã assada sem adição de açúcar	Melão Verde
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas 1,						

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

EMENTA | (17 a 23 janeiro)

	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 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 abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (abóbora, courgette)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Sopa de alho francês (alho francês, cenoura)	Sopa de lentilhas (courgette, abóbora)
Almoço	Feijoada de carne com arroz branco 12	Empadão de atum com salada de alface, tomate e hortelã 4, 7, 12	Arroz de pato com salada de alface, beterraba e cenoura 12	Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos 4	Frango no forno com massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1	Jardineira de legumes (ervilha, feijão verde, grão)	Porco assado com ananás, mel e batata doce com salada de alface e coentros
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*	Banana	Tangerina
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 cozido com batata, couve flor e cenoura 4	Salada morna de frango (massa, tomate e courgete) 1	Peixe gordo em molho de ervas aromáticas c/ Courgette e Brócolos 4	Almondegas de aves com massa com salada de tomate e manjeriço 1	Papas de milho com ervilhas com salada de alface, tomate e hortelã	Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura	Sopas de batata com ovo escalfado 3
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Kiwi	Pêra assada sem adição de açúcar	Melão Verde	Abacaxi	Maçã assada sem adição de açúcar	Melão Verde
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas 1,						

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

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

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

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 rijas; 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

EMENTA | (24 a 30 de janeiro)

	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 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 abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de couve com feijão (alho francês, cenoura)	Sopa de lentilhas (courgette, abóbora)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete com manjeriço (abóbora, courgette)	Sopa de nabiça (alho francês, cenoura)	Sopa de espinafres (abóbora, courgette)
Almoço	Grão com peixe, batatas, ovo cozido, cenoura e brocolos cozidos 3, 4	Bifes de Perú gratinados com Cogumelos e Arroz de milho e salada de alface, couve roxa e cenoura	Peixe com espinafres, cenoura e alho frances 4, 7	Esparguete à bolonhesa com salada de beterraba, alface e cenoura 1	Peixe frito com arroz de tomate e salada de alface, tomate e hortelã 4	Carne de porco à portuguesa com batatas e salada de alface, tomate e cebola	Peixe à lagareiro com batata doce com salada de alface e coentros 4
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã Golden*	Banana	Pera*	Tangerina	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	Empadão de frango 7, 12	Medalhões de peixe em molho de tomate com massa 1, 4	Estufado de borrego com batatas	Caldeirada de peixe gordo 4	Feijoada com cogumelos	Filete de peixe gordo com arroz de cenoura 4	Frango com massa e legumes (courgette, beringela, tomate e cebola) salteados 1
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Kiwi	Pêra assada sem adição de açúcar	Melão Verde	Abacaxi	Maçã assada sem adição de açúcar	Melão Verde
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas 1,						

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

EMENTA | (31 de janeiro a 6 de fevereiro)

	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 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 e espinafres (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (alho francês, cenoura)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (courgette, abóbora)	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)
			Hambúrguer de aves no forno com courgete salteada com arroz de cenoura				
Almoço	Guisado de vaca com massa com salada de alface, couve roxa e cenoura 1	Peixe à ratatouille com batata 3, 4, 7	com salada de alface, tomate e hortelã	Feijoada de choco com feijão branco e arroz 14	Arroz de frango com salada de alface, beterraba e cenoura	Ervilhas com ovos escalfados e salada de alface e coentros 3	Lasanha de legumes com salada de alface e coentros 1
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*	Banana	Tangerina
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	Xarém com ervilhas	Frango com massa e legumes salteados 1	Abrótea com Feijão-Verde, Cenoura e Batata 4	Peru estufado com cenoura e batata	Peixe gordo de cebolada com batata e brocolos 4	Jardineira de vaca	Arroz de peixe gordo com tomate 4
Sobremesa	Maçã assada sem adição de açúcar	Kiwi	Pêra assada sem adição de açúcar	Melão Verde	Abacaxi	Maçã assada sem adição de açúcar	Melão Verde
Ceia	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolachas 1,						

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

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

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

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