

	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)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Caldo verde (alho francês, cenoura)	Sopa de lentilhas (courgette, abóbora)
Almoço	Empadão de peixe gordo com salada de alface, cenoura e milho 1, 4	Arroz de pato com salada de alface, tomate e hortelã 12	Peixe cozido com batatas, cenouras e brócolos 4	Frango no forno com massa e salada de alface, tomate e manjeriço 1	Feijoada com cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura	Carne de porco à portuguesa com batatas	Ervilhas com ovos
Sobremesa	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
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	Favas guisadas	Peixe gordo de cebolada com batatas e brócolos 4	Estufado de legumes (cenoura, brócolos) com massa	Filete de peixe gordo e arroz de cenoura 4	Estufado de borrego com batatas	Arroz de molusco 14	Perú estufado com massa 1
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 bolacha maria simples, torrada, integral ou sem açúcar, bolo 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

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

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 rijá; 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 agrião (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 feijão verde (alho francês, cenoura)
Almoço	Hamburguer de aves com puré de batata com salada de alface, cenoura e milho 7	Peixe à brás com salada de alface, tomate e hortelã 3, 4	Jantar de grão e salada de alface, couve roxa e maçã 1	Empadão de peixe gordo (arroz) e salada de alface, tomate e manjeriço 4, 7	Jardineira de novilho e salada de alface, beterraba e cenoura	Feijoada de choco 14	Peito de peru com molho de laranja e massa
Sobremesa	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
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	Leite, café de mistura e filhoses ou iogurte 1, 3, 7	Iogurte e rabanadas 1, 3, 7, 8
Jantar	Xaré m com ervilhas	Coelho com arroz de coentros	Empadão de legumes 7	Arroz de frango 12	Massa de peixe gordo 1, 4	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Peixe cozido com batatas e couve flor 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 bolacha maria simples, torrada, integral ou sem açúcar, bolo 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

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

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 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 abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de couve com feijão (alho francês, cenoura)	Sopa de espinafres (abóbora, courgette)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Caldo verde (courgette, abóbora)	Sopa de lentilhas (alho francês, cenoura)	Sopa juliana (courgette, abóbora)
Almoço	Filetes de peixe panados com arroz de tomate com salada de alface, cenoura e milho 4	Strogonoff de peru com cogumelos e massa com salada de alface, tomate e hortelã 1	Rancho vegetariano e salada de alface, couve roxa e maçã 1	Frango com massa e legumes salteados e salada de alface, tomate e manjeriço 1	Esparguete de peixe gordo à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura 1, 4	Porco assado com ananás, mel e batata doce	Caldeirada de peixe 4
Sobremesa	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	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	Empadão de peru 7	Peixe cozido com batatas e feijão verde 4	Arroz à valenciana 6, 7, 10	Filete de peixe com courgete e cenoura 4	Peito de Peru com molho de laranja e batatas assadas no forno	Açorda de peixe com ovo 3, 4	Arroz de frango e feijão com couve 12
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 bolacha maria simples, torrada, integral ou sem açúcar, bolo 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

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

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- 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	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)	Creme de abobora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)
Almoço	Guisado de vaca com massa com salada de alface, cenoura e milho 1	Arroz de peixe gordo com tomate e salada de alface, tomate e hortelã 4	Almondugas de aves com massa e salada de alface, couve roxa e maçã 1	Peixe com espinafres e salada de alface, tomate e manjeriço 4, 7	Feijoada com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura 12	Empadão de peixe gordo 4, 7	Perú estufado com cenoura e batata
Sobremesa	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
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	Papas de milho com ervilhas	Sopas de batata com ovo escalfado 3	Bolonhesa de lentilhas	Coelho estufado com cenoura e arroz	Filete de peixe assado com batatas e macedónia 4	Ensopado de frango	Medalhões de peixe em molho de tomate com 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 bolacha maria simples, torrada, integral ou sem açúcar, bolo 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

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

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- 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