

EMENTA | (4 a 10 de janeiro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com fiambre ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea de 5 Frutos 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11
Sopa	Sopa de grão com espinafres (courgette, abóbora)	Creme de feijão verde (alho francês, cenoura)	Sopa de alface (courgette, abóbora)	Sopa de nabo com feijão (alho francês, cenoura)	Creme de couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de cenoura e nabiça (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete (cougete, abóbora)
Almoço	Hambúrguer no forno com courgete e pimentos salteados com arroz de cenoura	Massinha de peixe com salada de alface e hortelã 1, 4	Feijoada de carne e repolho 12	Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos 4	Papas de milho com ervilhas 12	Omelete de alho frances e cenoura 3	Cozido de grão com frango com salada de tomate, alface 1, 12
Sobremesa	Pêra Rocha	Banana	Maçã Golden	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Starking	Pêra Rocha	Maçã Golden
Lanche	Café com leite ou chá e pão com marmelada 1, 7	Café com leite ou chá e fatias douradas no forno 1, 3, 7	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Corn Flakes com leite 7	Papas de aveia com fruta da época 1, 6, 7, 11	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Café com leite ou chá e bolo caseiro 1, 3, 7
Jantar	Peixe cozido com batatas e couve flor 4	Jardineira de frango	Empadão de peixe 3, 4, 7	Arroz de peru no tacho 12	Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete com salada de beterraba, alface e maçã 1	Perna de peru estufada com cenoura e tomate e arroz de coentros	Peixe gordo com puré de batata, courgete e alho francês 3, 4, 7
Sobremesa	Maçã Assada	Pessego	Pêra Cozida	Banana	Maçã Assada	Maçã Golden	Banana
Ceia	Chá ou Leite com bolachas 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

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

Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos

EMENTA | (11 a 17 de janeiro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com fiambre ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea de 5 Frutos 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11
Sopa	Caldo verde (courgette, abóbora)	Crema de ervilhas e coentros (alho francês, cenoura)	Crema de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de grão com espinafres (alho francês, cenoura)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Sopa de nabo e alface (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão verde (courgette, abóbora)
Almoço	Salada de peixe gordo, feijão frade, milho e delicias do mar com massa tricolor 1, 2, 3, 4	Arroz à valenciana com salada de couve roxa, alface e cenoura 6, 7, 10	Favas com chouriço 12	Frango assado no forno com massa e couve salteada 1	Filete de peixe assado com arroz de feijão com salada de beterraba, alface e cenoura 4	Strogonoff de peru com esparguete e salada de alface e coentros 1, 7	Filete de peixe com arroz de grelos 4
Sobremesa	Pêra Rocha	Banana	Maçã Golden	Laranja	Maçã Starking	Pêra Rocha	Maçã Golden
Lanche	Café com leite ou chá e pão com marmelada 1, 7	Café com leite ou chá e fatias douradas no forno 1, 3, 7	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Corn Flakes com leite 7	Papas de aveia com fruta da época 1, 6, 7, 11	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Café com leite ou chá e bolo caseiro 1, 3, 7
Jantar	Jardineira de peru	Peixe cozido com batatas, cenouras e feijão verde 4	Peixe à brás com salada de alface, tomate, e cebola 3, 4	Empadão de peixe gordo 3, 4, 7	Ensopado de borrego	Peixe com tomate, coentros e ovo escalfado 3, 4	Frango estufado com batatas
Sobremesa	Maçã Assada	Pessegueiro	Pêra Cozida	Banana	Maçã Assada	Maçã Golden	Banana
Ceia	Chá ou Leite com bolachas 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

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 rijia; 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 | (18 a 24 de janeiro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com fiambre ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea de 5 Frutos 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11
Sopa	Sopa de agrião (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (courgette, abóbora)	Sopa de lentilhas (alho francês, cenoura)	Sopa de couve e feijão (courgette, abóbora)	Creme de favas (alho francês, cenoura)	Sopa de alho francês (courgette, abóbora)	Sopa de beringela e cenoura (alho francês, cenoura)
Almoço	Jantar de grão 1, 12	Peixe frito com arroz de tomate malandrinho e salada de alface, tomate e hortelã 4	Rolo de carne com esparguete e salada de beterraba, alface e cenoura 1, 12	Ervilhas com ovos escalfados 3, 12	Arroz de pato com salada de couve roxa, cenoura e alface 12	Feijoada vegetariana arroz 12	Bife de frango de cebolada e arroz de coentros e salada de alface, tomate e hortelã
Sobremesa	Pêra Rocha	Banana	Maçã Golden	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Starking	Pêra Rocha	Maçã Golden
Lanche	Café com leite ou chá e pão com marmelada 1, 7	Café com leite ou chá e fatias douradas no forno 1, 3, 7	logurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Corn Flakes com leite 7	Papas de aveia com fruta da época 1, 6, 7, 11	logurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Café com leite ou chá e bolo caseiro 1, 3, 7
Jantar	Empadão de peixe gordo com macedónia 4, 7,	Frango estufado com massa e tomate 1	Peixe cozido com batatas e brócolos 4	Peixe com cenoura, espinafres e alho frances 4, 7	Peixe gordo gratinado com massa, cogumelos e broculos 1, 4, 7	Perna de peru estufada com batata e cenoura	Peixe cozido com batatas, cenouras e feijão verde 4
Sobremesa	Maçã Assada	Pessegueiro	Pêra Cozida	Banana	Maçã Assada	Maçã Golden	Banana
Ceia	Chá ou Leite com bolachas 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

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 rijia; 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 | (25 a 31 de janeiro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com fiambre ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea de 5 Frutos 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Farinha Láctea 1, 7	Leite, café e pão com queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 7, 12	Leite, café e pão com queijo ou Aveia 1, 6, 7, 11
Sopa	Sopa de aipo com alho francês (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (abóbora, courgette)	Creme de courgete e manjerição (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com coentros (abóbora, courgette)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Sopa de nabijas (abóbora, courgette)	Sopa de feijão com espinafres (alho francês, cenoura)
Almoço	Massa cremosa de peixe gordo e cogumelos com salada de alface, couve roxa e maça 1, 4	Frango assado no forno com arroz de cenoura e couve salteada	Grão com peixe, batatas, cenoura e brocolos cozidos 4	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura ralada, alface e beterraba 1	Arroz de ervilhas 12	Carne de porco à portuguesa e salada de tomate	Jantar de grão com abóbora, nabo 1, 12
Sobremesa	Pêra Rocha	Banana	Maçã Golden	Laranja	Maçã Starking	Pêra Rocha	Maçã Golden
Lanche	Café com leite ou chá e pão com marmelada 1, 7	Café com leite ou chá e fatias douradas no forno 1, 3, 7	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Corn Flakes com leite 7	Papas de aveia com fruta da época 1, 6, 7, 11	Iogurte e bolacha maria 1, 3, 7, 8	Café com leite ou chá e bolo caseiro 1, 3, 7
Jantar	Jardineira de perú	Sopas de batata com ovos escalfados 3	Peru estufado com massa e tomate 1	Empadão de macedónia com peixe gordo 4, 7, 12	Medalhões de peixe em molho de tomate com massa e salada de alface, hortelã e tomate 1, 4	Peixe cozido com batatas e couve flor 4	Frango estufado com cenouras e arroz
Sobremesa	Maçã Assada	Pessego	Pêra Cozida	Banana	Maçã Assada	Maçã Golden	Banana
Ceia	Chá ou Leite com bolachas 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

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 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