



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão aromatizada com aipo <b>Prato:</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Leite-creme	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Grão aromatizada com aipo <b>Prato:</b> Carne de vaca estufada com massa riscada, feijão-verde e cenoura cozidos <b>Dieta:</b> Carne de vaca grelhada com massa riscada, feijão-verde e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de Cenoura <b>Prato:</b> Bifinhos de frango panados no forno com arroz de feijão e salada de tomate <b>Dieta:</b> Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Peixe-espada grelhado com batata e repolho cozidos  <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com batata e repolho cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Ervilhas com ovo escalfado  <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango cozido com lombarda à juliana e massa espiral colorida salteada <b>Dieta:</b> Frango cozido com lombarda à juliana e massa espiral colorida salteada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor com agrião <b>Prato:</b> Borrego no tacho com batata cozida e salada de mista <b>Dieta:</b> Frango estufado com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor com agrião <b>Prato:</b> Arroz de peixe estufado com salada de alface <b>Dieta:</b> Arroz de peixe cozido com salada de alface  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Caldeirada de lulas estufada com salada mista  <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Lombo de porco assado com fusilli cozido e cenoura ralada <b>Dieta:</b> Carne cozida com fusilli cozido e cenoura ralada  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Sopa:</b> Legumes com feijão <b>Prato:</b> Bifes de peru de cebolada com cenoura e alho francês acompanhado por esparguete cozido e salada de alface <b>Dieta:</b> Bifes de peru de cebolada com cenoura e alho francês acompanhado por esparguete cozido e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes com feijão <b>Prato:</b> Red fish em papelote com puré de batata e feijão verde cozido  <b>Dieta:</b> Red fish em papelote com puré de batata e feijão verde cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Lombinhos de pescada em <i>papelote</i> com batata cozida e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Lombinhos de pescada em <i>papelote</i> com batata cozida e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Salgados no forno com arroz de tomate e salada de alface <b>Dieta:</b> Frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- **(\*) Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Grão com perca, cenoura e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Grão com massa e carne de vaca com feijão-verde e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Cenoura com bifeinhos de frango e arroz de feijão <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Cenoura com peixe-espada grelhado, batata e repolho <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Alface com ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alface com peru assado e arroz de couve <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> creme de couve-flor com ervilhas e ovo picado <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve-flor com arroz de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Canja com batata e abrótea cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Canja com massa e porco cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Legumes com bifes de peru e massa cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Creme de legumes com feijão verde e red fish <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Nabitças com pescada <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Nabitças com frango e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa maizena*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Papa láctea de sabor*		Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		
6ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais*		
SA	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
DO	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.





## EMENTA GERAL

SEMANA Nº 2

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Vitela em cebolada com esparguete cozido e salada mista <b>Dieta:</b> Carne de vaca em cebolada simples com esparguete cozido e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Grão aromatizada com aipo <b>Prato:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e couve <b>Dieta:</b> Pescada cozida com arroz de cenoura e couve <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão catarino com couve <b>Prato:</b> Bacalhau assado com batata no forno e grelos cozidos <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão catarino com couve <b>Prato:</b> Bifinhos de peru estufados com massa colorida cozida e salada de tomate <b>Dieta:</b> Bifinhos de peru grelhados com massa colorida cozida e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Espinafre <b>Prato:</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas <b>Dieta:</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Espinafre <b>Prato:</b> Corvina em papelote com batata e couve-flor cozidos <b>Dieta:</b> Corvina em papelote com batata e couve-flor cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de grelos <b>Prato:</b> Carapau grelhado com açorda (pão, alho, coentros) e salada de alface <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Pudim	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Sopa de grelos <b>Prato:</b> Almofadinha no forno com salada de alface <b>Dieta:</b> Red fish cozido com batata cozida e salada de cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato:</b> Carne de porco estufada acompanhada com puré de batata, cenoura e couve lombarda cozidas <b>Dieta:</b> bife peru estufado acompanhado com puré de batata, cenoura e couve lombarda cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato:</b> Pescada à Gomes sá com salada de tomate e cenoura ralada <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e salada de tomate e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Sábado	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Lombo de perca em <i>papelote</i> com arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) <b>Dieta:</b> Lombo de perca em <i>papelote</i> com arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral colorida cozida e brócolos e grelos salteados <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral colorida cozida e brócolos e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Domingo	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Prato:</b> Jardineira de vaca estufada com feijão-verde e cenoura <b>Dieta:</b> Carne de vaca cozida com feijão-verde e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Prato:</b> Quiche de legumes <b>Dieta:</b> Peixe espada grelhado com batata cozida e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- (\*) **Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Alho-francês com carne de vaca e esparguete cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alho-francês com filetes de pescada e arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão catarino com bacalhau cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão catarino com peru e massa cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Espinafres com frango cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Espinafres com corvina e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Grelos com carapau e coentros <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Grelos com red fish cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Abóbora com carne de porco, cenoura e couve lombarda cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Abóbora com perca e arroz de ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Feijão-verde com pescada e ovo cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada <b>Creme:</b> Hortaliça com jardineira de vaca	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão-verde com frango, massa, brócolos e grelos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Hortaliça com jardineira de vaca <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Hortaliça com peixe espada e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa maizena		Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea		Papa láctea de cereais		
4ª	Papa maizena		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas		
5ª	Papa láctea de sabor		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada		
6ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea		Papa maizena		
SA	Papa láctea de cereais		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas		
DO	Papa láctea de sabor		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.





## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Peixe vermelho assado com batata cozida e salada mista <b>Dieta:</b> Peixe vermelho cozido com batata cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Arroz doce	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Bife de peru grelhado com arroz de brócolos <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz de brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Mão de vaca estufada com grão cozido e salada de alface <b>Dieta:</b> carne de vaca grelhada com massa espiral colorida cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Abrótea e batata cozidas acompanhadas com tipo <i>ratatouille</i> (tomate, chu chu, cenoura e feijão-verde) aromatizado com coentros <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozido aromatizado com coentros <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Carapau grelhado com arroz de tomate e salada mista <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com arroz de tomate e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Tortilha de legumes no forno <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa cozida e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Tagliatelle de frango estufado com legumes cozidos <b>Dieta:</b> Tagliatelle de frango estufado com legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Maruca cozida com batata e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Maruca cozida com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Prato:</b> Pescada frita com arroz de legumes (feijão verde, feijão frade e cenoura) <b>Dieta:</b> Pescada cozida com arroz de legumes (feijão verde, feijão frade e cenoura) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Prato:</b> Frango em papelote com arroz de açafrão e salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz cozido e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Carne de porco assada com puré de batata e salada <b>Dieta:</b> Perú cozido com puré de batata e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Perca grelhada com macedónia de legumes cozidos <b>Dieta:</b> Perca grelhada com macedónia de legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Bacalhau com broa e salada mista <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Panados/croquetes de frango no forno com salada de alface com milho <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- **(\*) Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Nabijas com peixe-vermelho em papelote <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Nabijas com peru, arroz e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
3ª Feira	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com grão e carne de vaca cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com abrótea estufada e feijão verde cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
4ª Feira	<b>Creme:</b> Legumes com peixe frito e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Legumes com frango e massa cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
5ª Feira	<b>Creme:</b> Couve-flor com frango e massinha cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve-flor com maruca cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
6ª Feira	<b>Creme:</b> Ervilhas com pescada e arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Ervilhas com frango e massa cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Sábado	<b>Creme:</b> Brócolos com porco e arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Brócolos com perca grelhada <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Domingo	<b>Creme:</b> Feijão-verde com bacalhau cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão-verde com frango, arroz e ervilhas cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Papa láctea de sabor*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
4ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais* Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa maizena*		
6ª	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
SA	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
DO	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

SEMANA Nº 4

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão com agrião <b>Prato:</b> Almôndegas de vaca estufada com arroz cozido e salada de alface, tomate e pepino <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz cozido e salada de alface, tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Grão com agrião <b>Prato:</b> Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Red-fish estufado simples com batata cozida e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Aipo com abóbora <b>Prato:</b> Atum com batata, ½ ovo, feijão-frade e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Atum com batata, ½ ovo, feijão-frade e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Aipo com abóbora <b>Prato:</b> Bifana grelhada com arroz alegre (cenoura, milho e feijão verde) <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa concha e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Frango estufado com cogumelos e cenoura, acompanhado por esparguete cozido <b>Dieta:</b> Frango estufado com cogumelos e cenoura, acompanhado por esparguete cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Peixe-espada em papelote com batatas e salada de alface <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com batatas cozidas e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Arroz de peixe estufado (pescada/tamboril) com salada <b>Dieta:</b> Arroz de peixe estufado com salada <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Lombo de vitela estufada com arroz de grelos <b>Dieta:</b> Bife de vaca grelhado com arroz de grelos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Cozido à Portuguesa <b>Dieta:</b> Cozido à Portuguesa simples <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Corvina grelhada com batata e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Corvina grelhada com batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Sábado	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Lombos de salmão no forno com batata cozida e salada de alface <b>Dieta:</b> Pescada cozida com salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Frango desfiado com macedónia cozida (feijão-verde, couve coração, milho e cenoura salteados) <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa cozida e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Domingo	<b>Sopa:</b> Creme de Ervilhas com tomate <b>Prato:</b> Peru em papelote com massa espiral e salada de alface e cenoura ralada <b>Dieta:</b> Peru em papelote com massa espiral e salada de alface e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de Ervilhas com tomate <b>Prato:</b> Rissóis no forno com arroz de couve <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com arroz de couve <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- **(\*) Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Agrião com grão e vaca cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Agrião com grão e red fish <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Aipo e abóbora com peixe cozido, batata e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Aipo e abóbora com bife de frango grelhado e massa conchas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Cenoura com frango, cenoura e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Cenoura com peixe-espada assado no forno e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Canja com cenoura e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Canja <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Alho-francês com couve portuguesa e frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alho-francês com corvina grelhada, batata cozida e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Legumes com peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Legumes com frango e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Ervilhas com peru e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Ervilhas com pescada e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa maizena*Papa láctea de cereais*		Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais*		
4ª	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa maizena*		
6ª	Papa láctea de sabor*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
SA	Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		Papa láctea de cereais*		
DO	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa láctea de sabor*		
<b>Observações:</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.</li><li>Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.</li><li>A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.</li><li><b>(*) Contem Alergénios!</b> caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.</li></ul>					







## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor aromatizada com coentros <b>Prato:</b> Carapauzinhos fritos com arroz de cenoura  <b>Dieta:</b> Carapau cozido com arroz de cenoura  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor aromatizada com coentros <b>Prato:</b> Frango grelhado com macedónia de legumes salteada (feijão encarnado, ervilha, cenoura, feijão verde, alho francês) <b>Dieta:</b> Frango grelhado com macedónia de legumes salteada (feijão encarnado, ervilha, cenoura, feijão verde, alho francês) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com feijão branco <b>Prato:</b> Perú estufado com massa espiral colorida cozida, de iogurte e salada de alface <b>Prato:</b> Perú estufado com massa espiral colorida cozida, de iogurte e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com feijão branco <b>Prato:</b> Peixe-vermelho em <i>papelote</i> com batata assada e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Peixe-vermelho em <i>papelote</i> com batata assada e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Caldeirada de peixe estufada (pescada/raia e batata) e salada de tomate <b>Dieta:</b> Caldeirada de peixe estufada simples (pescada/raia e batata) e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Pastel de nata	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Costeletas assadas com esparguete cozido e salada de alface <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com esparguete cozido e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de pato com legumes cozidos <b>Dieta:</b> Arroz de pato com legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Abrótea estufada com puré de batata e legumes salteados <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e legumes salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Bacalhau com natas e salada mista (alface, tomate e pepino) <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e salada mista (alface, tomate e pepino) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Carne à Portuguesa estufada simples com arroz cozido e salada mista <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz cozido e salada mista  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Repolho <b>Prato:</b> Jardineira de frango estufada (batata, cenoura e feijão-verde) <b>Dieta:</b> Jardineira de frango estufada (batata, cenoura e feijão-verde) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Repolho <b>Prato:</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Empadão de peixe estufado com arroz e salada mista <b>Dieta:</b> Empadão de peixe estufado com arroz e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Salgados no forno com massa cozida e salada mista <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com massa colorida e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- **(\*) Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





## DIETA MOLE

SEMANA Nº 5

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Couve-flor com pescada frita e arroz de cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve-flor com frango assado e batata cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
3ª Feira	<b>Creme:</b> Abóbora com feijão e bife de peru grelhado e massa espiral colorida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Abóbora com feijão e peixe-vermelho assado no forno e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
4ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão-verde com pescada cozida e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão-verde com bife de peru grelhado e massa esparguete <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
5ª Feira	<b>Creme:</b> Canja com arroz de pato e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Canja com abrótea estufada e puré de batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
6ª Feira	<b>Creme:</b> Juliana com batata cozida e pescada cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Juliana com peru e massa cotovelos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Sábado	<b>Creme:</b> Legumes com jardineira de frango, batata e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Repolho com frango estufado e arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Domingo	<b>Creme:</b> Legumes com <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Legumes com peixe grelhado com massa colorida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada		Contém (*)
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa maizena*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa láctea de sabor*		
6ª	Papa láctea de cereais*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
SA	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa maizena*		
DO	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		

### Observações:

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios!** caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, consulte os reguladores ou solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão com hortalíça <b>Prato:</b> Ovos mexidos (com leite) com salsichas e arroz de couve, acompanhado por salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Frango cozido com arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Grão com hortalíça <b>Prato:</b> Pescada cozida com feijão-verde, rodela de courgette, tomate e batata assados com ervas <b>Dieta:</b> Pescada cozida com feijão-verde, rodela de courgette, tomate e batata assados com ervas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Corvina em papelote com batata cozida e salada de tomate, milho e alface <b>Dieta:</b> Corvina em papelote com batata cozida e salada de tomate, milho e alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Peru assado com couscous e nabo cozidos <b>Dieta:</b> Peru assado com couscous e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Maça assada	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Frango estufado com macarronete e legumes salteados <b>Dieta:</b> Frango estufado com macarronete e legumes salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de tamboril com delícias do mar estufado com salada de alface <b>Dieta:</b> Arroz de peixe simples com salada de alface	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de legumes aromatizado com coentros <b>Prato:</b> Perca grelhada com arroz de tomate e salada de alface <b>Dieta:</b> Perca grelhada com arroz de tomate e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Musse de chocolate	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Febras grelhadas com molho de iogurte, esparguete e salada de alface, tomate e pepino <b>Dieta:</b> Febras grelhadas com batata cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho francês com couve <b>Prato:</b> Pá de porco assada com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <b>Dieta:</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês com couve <b>Prato:</b> Empadão de peixe estufado com legumes <b>Dieta:</b> Empadão de peixe com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Feijoada estufada (frango/vaca/porco, couve, cenoura, feijão) <b>Dieta:</b> Bife grelhado com arroz cozido e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Frango grelhado com arroz cozido e salada de tomate <b>Dieta:</b> Frango grelhado com arroz cozido e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta cozida	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Sopa:</b> Hortalíça <b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com batata e couve-flor cozidas <b>Dieta:</b> Medalhões de pescada estufados com batata e couve-flor cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Hortalíça <b>Prato:</b> Salgados no forno com arroz branco e salada mista <b>Dieta:</b> Peru grelhado com arroz branco e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremeço ou Moluscos. Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Grão com hortaliça com frango e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Grão com hortaliça com pescada cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Brócolos com corvina cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Brócolos com Perú assado, nabo e couscous <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Espinafres com Frango estufado com macarronete <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Espinafres com arroz de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Legumes com perca grelhada e arroz de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Legumes com febras grelhadas e esparguete <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Alho-francês com carne de porco assada e arroz de ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Alho-francês com empadão de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Creme:</b> Juliana com feijão e vitela <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Juliana com frango e arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com solha <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa láctea de sabor*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa maizena*		
6ª	Papa láctea de cereais*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
SA	Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		Papa láctea de cereais*		
DO	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## EMENTA GERAL

SEMANA Nº 7

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão <b>Prato:</b> Salmão no forno com puré de legumes e batata cozida <b>Dieta:</b> Maruca cozida com puré de legumes e batata cozida <b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão <b>Prato:</b> Quiche de legumes <b>Dieta:</b> Frango cozido com arroz de grelos <b>Sobremesa:</b> fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Rolo de carne de vaca picada assado com esparguete cozido e salada mista <b>Dieta:</b> Bife grelhado com esparguete cozido e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Arroz de peixe estufado (tintureira e maruca) com salada mista <b>Dieta:</b> Arroz de peixe estufado com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Lombos de pescada em papelote com arroz de feijão encarnado e salada de pepino e tomate <b>Dieta:</b> Lombos de pescada em papelote com arroz de feijão encarnado e salada de pepino e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Lombo de porco assado com batata no forno e salada de alface <b>Dieta:</b> Bife grelhado com batata cozida e esparregado <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Agrião com couve <b>Prato:</b> Empadão de peru com legumes corado no forno (peru desfiado e estufado com cenoura, tomate e couve coração e puré de batata) com salada mista <b>Dieta:</b> Empadão de peru com legumes corado no forno (peru desfiado e estufado com cenoura, tomate e couve coração e puré de batata) com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Agrião com couve <b>Prato:</b> Carapau grelhado com arroz de couve portuguesa <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com arroz de couve portuguesa <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Bacalhau à gomes de sá com salada mista <b>Dieta:</b> Bacalhau à gomes de sá com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Frango estufado com cenoura e cogumelos e massa cozida acompanhado por salada alface <b>Dieta:</b> Frango estufado com cenoura e cogumelos e massa cozida acompanhado por salada alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Legumes com alface <b>Prato:</b> Cubinhos de vaca estufados com cenoura, grão e massa concha acompanhados com salada mista <b>Dieta:</b> Cubinhos de vaca estufados com cenoura, grão e massa concha acompanhados com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes com alface <b>Prato:</b> Bife peru grelhado com arroz cozido e macedónia de legumes salteados <b>Dieta:</b> Bife peru com arroz cozido e macedónia de legumes salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa <b>Prato:</b> Solha frita com migas (broa de milho e couve) <b>Dieta:</b> Lombinhos de pescada em papelote com migas (broa de milho e couve) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa <b>Prato:</b> Calamares/Rissóis no forno com macedónia de legumes cozida <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
  - **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
  - Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
  - (\*) **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto.
- Responsável pela elaboração das ementas: Dra. Shila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D
- Para quem não é elegível para o plano, estas são as ementas e produtos a serem consumidos diariamente.







## DIETA MOLE

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Repolho com feijão e maruca cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Repolho com feijão e frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Creme:</b> couve flor com rolo de carne de vaca picada e esparguete <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Couve-flor com arroz de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão-verde com lombos de pescada em papelote com arroz de feijão encarnado	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Feijão-verde com lombo de porco assado e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Agrião com couve e empadão de peru com legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Agrião com couve, carapau e arroz de couve portuguesa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Canja com frango, cenoura e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Canja com frango, cenoura e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Creme:</b> Legumes com alface e cubinhos de vaca estufados com cenoura, grão e massa concha <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Legumes com alface e peru com arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com Solha <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Couve portuguesa com pescada, cenoura e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Manhã			Tarde		
2ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea *		Papa láctea de cereais*		
3ª	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
4ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas *		Papa láctea de sabor *		
5ª	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
6ª	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa láctea de cereais*		
SA	Papa láctea de sabor*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea *		
DO	Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		Papa maizena*		

### Observações:

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Rancho estufado (frango/vaca/porco/massa concha, grão, cenoura e couve) <b>Dieta:</b> Rancho estufado simples com frango, massa concha, grão, cenoura e couve <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Abrótea estufada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Prato:</b> Bacalhau à Brás com salada mista <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Prato:</b> Vitela assada com arroz de grelos <b>Dieta:</b> Bife de vaca em papelote com arroz de grelos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês com alface <b>Prato:</b> Escalopes de frango com cogumelos estufados com molho branco, acompanhado por massa cozida e salada mista <b>Dieta:</b> Escalopes de frango com cogumelos estufados com molho branco, acompanhado por massa cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Alho-francês com alface <b>Prato:</b> Tortilha de legumes no forno <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com batata cozida e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Salada quente (atum, batata, ervilha, cenoura e feijão verde) <b>Dieta:</b> pescada, batata, ervilha, cenoura e feijão verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Arroz doce	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Coelho estufado com arroz de cenoura e cenoura <b>Dieta:</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com couscous <b>Prato:</b> Carne de vaca grelhada acompanhada com puré de maçã, arroz cozido e feijão-verde e cenoura cozidos <b>Dieta:</b> Carne de vaca grelhada acompanhada com puré de maçã, arroz cozido e feijão-verde e cenoura cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com couscous <b>Prato:</b> Peixe-espada com açorda <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Sábado	<b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Caldeirada de raia/pescada estufada com salada mista <b>Dieta:</b> Caldeirada de peixe estufada com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Perú em papelote com arroz cozido e salada de tomate <b>Dieta:</b> Perú em papelote com arroz cozido e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)
Domingo	<b>Sopa:</b> Legumes com coentros <b>Prato:</b> Costeletas de cebolada com massa espiral tricolor cozida e salada de alface <b>Dieta:</b> Escalopes de frango grelhados com massa espiral tricolor cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Legumes com coentros <b>Prato:</b> Salgados no forno com salada de alface, milho e tomate <b>Dieta:</b> Pescada cozida com salada de alface, milho e tomate	Contém (*)

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoados, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Juliana com grão e frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Juliana com abrótea <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Ervilhas com pescada <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Ervilhas com vitela assada e arroz de grelos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Alho-francês com alface, frango e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Alho-francês com alface e peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Caldo verde com pescada e ervilha <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Caldo verde com coelho estufado e arroz de cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Creme de abóbora com couscous, feijão verde, cenoura e carne de vaca <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Creme de abóbora com couscous e peixe espada <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Creme:</b> Nabiça com raia <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Nabiça com peru em papelote e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Creme:</b> Legumes com coentros e carne de porco com massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Legumes com pescada e coentros <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa maizena*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais*		
6ª	Papa láctea de sabor *		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas *		
SA	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas *		Papa láctea de cereais *		
DO	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **(\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

SEMANA Nº 9

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de grão com espinafre <b>Prato:</b> Solha frita com arroz de tomate e salada de alface <b>Dieta:</b> Solha grelhada com arroz de tomate e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de grão com espinafre <b>Prato:</b> Peru em papelote com massa espiral cozida e salada mista <b>Dieta:</b> Peru em papelote com massa espiral cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Cozido à Portuguesa  <b>Dieta:</b> Cozido à Portuguesa estufado simples <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Lombrinhos de pescada gratinados com batata cozida e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Peixe <b>Prato:</b> Red fish estufado com batata cozida e salada mista <b>Dieta:</b> Red fish estufado com batata cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Peixe <b>Prato:</b> Arroz de frango estufado com couve, cenoura e tomate <b>Dieta:</b> Arroz de frango estufado com couve, cenoura e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Ervilhas com ovos escalfados <b>Dieta:</b> Frango cozido com arroz de ervilhas  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Massada de peixe cozida (pescada/abréteia, massa cotovelos) com salada mista <b>Dieta:</b> Massada de peixe cozida (pescada/abréteia, massa cotovelos) com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve coração de boi e cenoura <b>Prato:</b> Perca grelhada com batata cozida e cenouras, brócolos e feijão frade salteados <b>Dieta:</b> Perca grelhada com batata, cenouras, brócolos e feijão-frade cozidos <b>Sobremesa:</b> Gelatina com fruta	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Costeletas de porco em papelote com arroz de couve e salada de tomate <b>Dieta:</b> Costeletas de porco grelhadas com arroz de couve e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com couve lombardo <b>Prato:</b> Borrego assado com esparguete cozido e salada de alface <b>Dieta:</b> Frango grelhado com arroz de legumes e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com couve lombardo <b>Prato:</b> Empadão de peixe estufado com salada mista  <b>Dieta:</b> Empadão de peixe estufado com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Hortalíça <b>Prato:</b> Feijoada de lulas estufada e salada de alface <b>Dieta:</b> Pescada estufada com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Hortalíça <b>Prato:</b> Salgados no forno com arroz de legumes <b>Dieta:</b> Perú cozido com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode selecionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- (\*) **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Creme de grão com espinafre e solha <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Creme de grão com espinafre e peru em papelote com massa espiral <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Cozido à Portuguesa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Couve-flor com red-fish <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Couve-flor com arroz de frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão verde com ervilhas e ovo <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Feijão verde com massada de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Couve coração de boi e cenoura com perca <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Couve coração de boi e cenoura com carne de porco e arroz de couve <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Sábado	<b>Creme:</b> Creme de abóbora com couve lombardo, borrego e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Creme de abóbora com couve lombardo e empadão de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Domingo	<b>Creme:</b> Hortaliça com feijão <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	<b>Creme:</b> Hortaliça com peru e arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	<b>Contém (*)</b>	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa maizena*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa láctea de sabor*		
6ª	Papa láctea de cereais*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
SA	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa maizena*		
DO	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão branco com abóbora e couve <b>Prato:</b> Arroz xau xau com frango e salsicha cozida (milho, cenoura, feijão verde, salsicha, arroz, frango e ovo mexido em leite) acompanhado de salada <b>Dieta:</b> Frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Feijão branco com abóbora e couve <b>Prato:</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos  <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Bacalhau cozido com batata e grão cozidos acompanhados por cebola e salsa picada e salada de alface e cenoura ralada <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Bife de vaca grelhado com massa esparguete e salada de alface  <b>Dieta:</b> Bife de vaca grelhado com massa esparguete e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Peru grelhado com arroz primavera (cenoura, milho e feijão-verde) <b>Dieta:</b> Peru grelhado com arroz primavera (cenoura, milho e feijão-verde) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Peixe vermelho em papelote com batata e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Peixe vermelho cozido com batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Tamboril estufado com batata cozida e salada de alface, cenoura e rabanete * <b>Dieta:</b> Tamboril estufado com batata cozida e salada de alface, cenoura e rabanete * <b>Sobremesa:</b> Pastel de nata	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Peru grelhado com massa cotovelos e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Peru grelhado com massa cotovelos e legumes cozidos  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com massa pevide <b>Prato:</b> Bife de frango grelhado com arroz de legumes (cenoura, pimento vermelho e ervilha)* <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz de legumes (cenoura, pimento vermelho e ervilha)* <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com massa pevide <b>Prato:</b> Pescada estufada com puré de batata e legumes salteados <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e legumes salteados  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
Sábado	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa <b>Prato:</b> Massa com entrecosto e couve cozida acompanhado por salada de alface <b>Dieta:</b> Bife frango grelhado com massa e couve cozidas acompanhado por salada de alface <b>Sobremesa:</b>	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa <b>Prato:</b> Maruca cozida com batatas, brócolos e cenoura cozidos <b>Dieta</b> Maruca cozida com batatas, brócolos e cenoura cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	
Domingo	<b>Sopa:</b> Grelós <b>Prato:</b> Jardineira de vaca com feijão-verde  <b>Dieta:</b> Vaca cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	<b>Sopa:</b> Grelós  <b>Prato:</b> Lombinhos de pescada no forno com arroz cozido e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com arroz cozido e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Contém (*)	

**Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:**

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

**Observações:**

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
  - **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
  - Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
  - (\*) **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfatos, Tracoma ou Meluscos.** Caso exista alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consultaria ficha técnica ou o rótulo do produto.
- Responsável pela elaboração das ementas: Dra. Sirella Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D
- Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão branco com arroz xau-xau e frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão branco com abrótea, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Alface com pescada e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alface com bife de vaca e esparguete cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Alho-francês com peru grelhado e arroz primavera <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alho-francês com peixe vermelho, batata e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Agrião com tamboril estufado <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Agrião com peru grelhado com massa cotovelos e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Cenoura com frango grelhado e arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Cenoura com pescada e legumes salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Couve com massa e entrecosto <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve com maruca cozida e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Grelhos com jardineira de vaca <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Grelhos com lombinhos de pescada no forno <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa maizena*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais*		
6ª	Papa láctea de sabor*		*Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas		
SA	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa maizena*		
DO	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Perca em papelote com alho francês e batata cozida e salada alface e tomate <b>Dieta:</b> Perca cozida com batata e cenoura cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Arroz de frango estufado com salada de tomate <b>Dieta:</b> Peru grelhado com arroz de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Salada de peru cozido desfiado com massa espiral tricolor cozida e salada de alface <b>Dieta:</b> Salada de peru cozido desfiado com massa espiral tricolor cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Abrótea cozida com batata e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Filetes de linguado fritos com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) <b>Dieta:</b> : Filetes de linguado grelhados na chapa com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Lombo de porco assado com salada de tomate com couscous cozido <b>Dieta:</b> Bife grelhado com batata cozida e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Favas com entrecosto e legumes cozidos <b>Dieta:</b> Frango cozido com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Dieta:</b> Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de legumes com grão <b>Prato:</b> Arroz de polvo aromatizado com coentros e salsa mista <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata cozida e salada mista <b>Sobremesa:</b> Salada de fruta	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes com grão <b>Prato:</b> Frango assado com macarrão cozido e salada de alface <b>Dieta:</b> Frango grelhado com macarrão cozido e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Vitela estufada com massa espiral e couve cozidas <b>Dieta:</b> Vitela grelhada com massa espiral e couve cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Peixe grelhado com batata cozida e grelos cozidos <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com batata cozida e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Costeletas grelhadas com arroz de legumes e salada mista <b>Dieta:</b> Bife peru grelhado com arroz de legumes e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Douradinhos no forno com macedónia <b>Dieta:</b> Peixe cozido com batata e macedónia <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas** podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- **(\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoco ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas: Dra. Shella Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D





## DIETA MOLE

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Brócolos com perca assada no forno e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Brócolos com arroz de frango <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Juliana com peru grelhado e massa espiral tricolor <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Juliana com abrótea cozida e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Couve-flor com peixe frito e arroz alegre <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Couve-flor com lombo de porco assado e couscous <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Espinafres com entrecosto <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Espinafres com maruca cozida e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Legumes com grão e peixe cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Legumes com grão e frango assado e macarrão <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Feijão-verde com vitela estufada e massa espirais <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão-verde com peixe grelhado e batata cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Caldo-verde com costeletas e arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Caldo-verde com peixe cozido e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Papa láctea de cereais*		Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
3ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de sabor*		
4ª	Papa maizena*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		
5ª	Iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa láctea de sabor*		
6ª	Papa láctea de cereais *		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
SA	Iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		Papa maizena*		
DO	Papa láctea de cereais*		Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		

### Observações:

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## EMENTA GERAL

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

	ALMOÇO	Alergénios	JANTAR	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa com ervilha <b>Prato:</b> Almôndegas estufadas com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino <b>Dieta:</b> Bife de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Couve Portuguesa com ervilha <b>Prato:</b> Filetes estufados com cenoura e batata cozida, acompanhados por salada de alface <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas acompanhados por salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Salada de atum com feijão-frade  <b>Dieta:</b> Salada de pescada com feijão-frade e batata cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Bife de frango estufado com massa concha colorida e grelos salteados <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa concha colorida e grelos salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Legumes com couve coração <b>Prato:</b> Bife de peru grelhado com massa espiral colorida e salada de alface <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa espiral colorida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes com couve coração <b>Prato:</b> Peixe-espada grelhado com arroz de legumes <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Salmão assado com batata e legumes cozidos  <b>Dieta:</b> Abrótea cozida com batata e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Coelho estufado com arroz de cenoura e salada de alface  <b>Dieta:</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Rancho estufado <b>Dieta:</b> Frango cozido com arroz de brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Corvina cozida com batata e feijão-verde cozidos <b>Dieta:</b> Corvina cozida com batata e feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Sábado	<b>Sopa:</b> Juliana com repolho <b>Prato:</b> Frango assado com macarronete, couve flor e cenoura salteados <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com macarronete, couve flor e cenoura cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Juliana com repolho <b>Prato:</b> Perca grelhada com arroz de tomate  <b>Dieta:</b> Perca grelhada com arroz de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>
Domingo	<b>Sopa:</b> Legumes aromatizada com coentros <b>Prato:</b> Bacalhau no forno com batata e salada mista <b>Dieta:</b> Peixe cozido com batata e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>	<b>Sopa:</b> Legumes aromatizada com coentros <b>Prato:</b> Rissóis no forno com salada de alface com milho <b>Dieta:</b> Perú no forno com arroz de cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Contém (*)</b>

Nas refeições intermédias/lanches o utente pode seleccionar entre os seguintes alimentos:

- Bolachas Maria, torradas, integrais **OU** Pão com queijo, manteiga, fiambre, doce ou marmelada\*;  
Acompanhado por:
- Fruta, chá, café, iogurte ou leite\*.

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- **Todos os dias** há dieta para diabéticos, dieta sem sal e dietas especiais/passadas adequadas às condições específicas de cada utente, que estão prescritas no quadro da cozinha.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas podem ser alterados, mediante a disponibilidade no mercado.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoados, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dra. Sheila Antunes (Dietista) – Cédula Profissional 2023D







Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

ALMOÇO		Alergénios	JANTAR		Alergénios
2ª Feira	<b>Creme:</b> Feijão Catarino com couve Portuguesa com almôndegas e arroz cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Feijão Catarino com couve Portuguesa com abrótea cozida, batata e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
3ª Feira	<b>Creme:</b> Cenoura com feijão frade e pescada <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Cenoura com frango grelhado, massa colorida e grelos salteados <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
4ª Feira	<b>Creme:</b> Ervilhas com peru grelhado com massa espiral colorida <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Ervilhas com peixe-espada grelhado com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
5ª Feira	<b>Creme:</b> Agrião com abrótea cozida, batata e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Agrião com lombo de vitela estufado e arroz branco <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
6ª Feira	<b>Creme:</b> Alho francês com frango e massa <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Alho-francês com corvina cozida e batata <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Sábado	<b>Creme:</b> Juliana com frango assado e macarronete <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Juliana com perca grelhada e arroz de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Domingo	<b>Creme:</b> Legumes com peixe cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	<b>Creme:</b> Legumes com Perú <b>Sobremesa:</b> Fruta em puré ou ralada	Contém (*)	
Manhã			Tarde		
2ª	Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		Papa láctea de cereais *		
3ª	Papa láctea de sabor*		iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
4ª	iogurte de aromas com bolachas Maria trituradas*		Papa láctea de cereais*		
5ª	Papa láctea de sabor*		Batido de cereais com 2 frutas, iogurte natural e papa láctea*		
6ª	Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas *		Papa maizena*		
SA	Papa maizena*		iogurte natural triturado com fruta cozida ou assada*		
DO	Batido de fruta com iogurte natural, bolachas torradas e 2 frutas*		Papa láctea de cereais*		

**Observações:**

- Todos os constituintes das sopas mencionadas deverão ser triturados de modo a obter uma consistência adequada à alimentação do utente.
- Os purés de fruta ou fruta ralada deverão ser compostos por uma a duas frutas diferentes, sem adição de açúcar.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*) **Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos.** Caso sofra de alguma alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Grão aromatizada com aipo \*

PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos \*

DIETA Perca grelhada com batata e cenoura cozidas \*

SOBREMESA Leite-creme \*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
617/2585	16	3	78	29	3

3ª Feira

SOPA Creme de Cenoura \*

PRATO Bifinhos de frango panados no forno com arroz de feijão e salada de tomate \*

DIETA Bife de frango grelhado com arroz cozido

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
433/1814	30	4	75	27	4

4ª Feira

SOPA Alface \*

PRATO Macarronada de peixe cozida com legumes (pescada, macarrão, alho francês, courgette, abóbora) \*

DIETA Pescada cozida com massa cozida \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
419/1756	19	3	68	28	3

5ª Feira

SOPA Couve-flor com agrião \*

PRATO Arroz de carnes aromatizado com açafrão e salada mista \*

DIETA Arroz de frango cozido com abóbora cozida

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
569/2384	17	3	72	28	3

6ª Feira

SOPA Canja \*

PRATO Caldeirada de lulas estufada com salada de alface \*

DIETA Abrótea cozida com batata cozida \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
498/2087	12	2	67	26	3

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolacha torrada \*

3ª Feira Fruta da época

4ª Feira Fruta da época/logurte de aromas \*

5ª Feira Fruta da época/Bolacha Maria \*

6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre \*

logurte de aroma e pão com manteiga \*

Leite e pão com queijo \*

logurte de aroma e pão com fiambre \*

Leite com cereais estrelitas \*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 1

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
189/792	1	0	33	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora com perca cozida \*

DIETA Puré de batata, abóbora com perca cozida \*

SOBREMESA Maça ralada

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com frango cozido

DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido

SOBREMESA Pêra e maça ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
183/767	1	0	34	9	0

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e alface com pescada cozida\*

DIETA Puré de batata e cenoura com pescada cozida\*

SOBREMESA Maça assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
192/804	1	0	33	10	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de legumes com borrego cozido\*

DIETA Puré de batata e cenoura com peru cozido\*

SOBREMESA Maça assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
235/985	1	1	35	11	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de legumes com batata, abóbora e brócolos com abrótea cozida\*

DIETA Puré de legumes com batata e abóbora com abrótea cozida\*

SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
224/939	1	0	32	10	0

**Manhã****Tarde****Lanche**

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Papa de fruta \*

Iogurte natural\*

Bolachas Maria \*

Iogurte natural\*

Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas torradas \*

Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Alho-francês \*  
PRATO Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada\*  
DIETA Bife grelhado com massa cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
528/2212	20	4	73	28	3

3ª Feira

SOPA Sopa de feijão catarino com couve \*  
PRATO Bacalhau assado com batata no forno e grelos cozidos \*  
DIETA Pescada cozida com batata cozida \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
505/2116	11	2	68	21	4

4ª Feira

SOPA Espinafre \*  
PRATO Bife de frango grelhado com arroz primavera (cenoura, ervilha e milho) \*  
DIETA Frango grelhado com arroz cozido  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
400/1676	7	1	73	25	3

5ª Feira

SOPA Grelos \*  
PRATO Massada de atum cozida com cenoura e salada mista (alface e tomate) \*  
DIETA Pescada cozida com massa cozida e cenoura ralada \*  
SOBREMESA Pudim \*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
541/2267	25	4	78	34	3

6ª Feira

SOPA Creme de abóbora \*  
PRATO Perú estufado acompanhado com puré de batata, cenoura e couve lombarda cozidas \*  
DIETA Perú grelhado com batata cozida \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
452/1894	15	3	74	27	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolacha torrada \*  
3ª Feira Fruta da época  
4ª Feira Fruta da época/logurte de aromas \*  
5ª Feira Fruta da época/Bolacha Maria \*  
6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre \*  
logurte de aroma e pão com manteiga \*  
Leite e pão com queijo \*  
logurte de aroma e pão com fiambre \*  
Leite com cereais estrelinhas \*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 2



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura, alho-francês com vitela cozida  
DIETA Puré de batata, cenoura, alho-francês com vitela cozida  
SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
187/784	1	0	34	10	0

3ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e courgette com pescada cozida\*  
DIETA Puré de batata, abóbora e courgette com pescada cozida\*  
SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
197/825	1	0	32	10	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata e cenoura com frango cozido  
DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido  
SOBREMESA Maçã assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
186/784	1	0	33	9	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e nabo com maruca cozida\*  
DIETA Puré de batata, abóbora e nabo com maruca cozida\*  
SOBREMESA Pêra e banana triturada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
214/897	1	0	34	10	0

6ª Feira

SOPA Puré de legumes com batata, abóbora e cebola com peru cozido  
DIETA Puré de legumes com batata, abóbora com peru cozido  
SOBREMESA Maçã cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
177/742	1	0	34	10	0

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira Papa de fruta \*  
3ª Feira Iogurte natural  
4ª Feira Bolachas Maria \*  
5ª Feira Iogurte natural  
6ª Feira Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas torradas \*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas Maria \*

## Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa II

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Nabixa \*

PRATO Peixe vermelho em papelote com batata cozida e salada mista \*

DIETA Peixe vermelho cozido com batata e cenoura cozidas\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
530/2221	17	2	67	24	3

3ª Feira

SOPA Couve Portuguesa \*

PRATO Hamburger grelhado com arroz cozido e salada de alface \*

DIETA Bife grelhado com arroz cozido \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
540/2626	19	5	69	29	4

4ª Feira

SOPA Legumes \*

PRATO Carapau grelhado com batata cozida e salada mista \*

DIETA Carapau grelhado com batata cozida e cenoura ralada\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
533/1676	18	3	70	25	3

5ª Feira

SOPA Couve-flor \*

PRATO Tagliatelle de frango estufado e legumes cozidos\*

DIETA Frango cozido com massa cozida\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
518/2170	18	3	69	40	3

6ª Feira

SOPA Ervilhas \*

PRATO Pescada frita com arroz de legumes (feijão verde, feijão frade e cenoura) \*

DIETA Pescada cozida com arroz cozido, feijão verde e cenoura cozidos \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
580/2430	21	4	74	50	4

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolacha torrada \*

3ª Feira Fruta da época

4ª Feira Fruta da época/logurte de aromas \*

5ª Feira Fruta da época/Bolacha Maria \*

6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre \*

logurte de aroma e pão com manteiga \*

Leite e pão com queijo \*

logurte de aroma e pão com fiambre \*

Leite com cereais estrelinhas \*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 3



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e nabiça com peixe-vermelho cozido\*  
DIETA Puré de batata, abóbora e peixe-vermelho cozido\*  
SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
179/750	1	0	33	10	0

3ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e couve portuguesa com vitela cozida\*  
DIETA Puré de batata e abóbora com vitela cozida\*  
SOBREMESA Maça assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
187/784	1	0	34	10	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e cebola com solha cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com solha cozida\*  
SOBREMESA Maça cozida e banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
210/880	1	0	34	10	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve-flor com frango cozido\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido\*  
SOBREMESA Pêra triturada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
235/985	1	0	32	9	0

6ª Feira

SOPA Puré de legumes com batata, abóbora e brócolos com pescada cozida\*  
DIETA Puré de legumes com batata e abóbora com pescada cozida\*  
SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
180/754	1	0	33	10	0

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira  
3ª Feira  
4ª Feira  
5ª Feira  
6ª Feira

Papa de fruta \*  
iogurte natural\*  
Bolachas Maria \*  
iogurte natural\*  
Papa de fruta \*

iogurte natural e bolachas Maria \*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*  
iogurte natural e bolachas torradas \*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*  
iogurte natural e bolachas Maria \*

### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa II

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Grão com agrião\*  
PRATO Almôndegas estufadas com arroz branco e salada mista (alface, tomate, pepino)\*  
DIETA Bife de peru grelhado com arroz branco cozido  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
638/2673	27	5	79	18	3

3ª Feira

SOPA Aipo e abóbora\*  
PRATO Atum com batata, ½ ovo, feijão frade e brócolos cozidos\*  
DIETA Pescada cozida com batata cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
561/2351	27	3	78	17	3

4ª Feira

SOPA Creme de cenoura\*  
PRATO Frango estufado com cogumelos e cenoura, acompanhado por esparguete cozido\*  
DIETA Frango cozido com massa e cenoura cozidas\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
511/2141	17	3	73	25	3

5ª Feira

SOPA Canja\*  
PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos\*  
DIETA Abrótea cozida com batata e cenoura cozidas\*  
SOBREMESA Gelatina\*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
500/2095	13	2	81	26	3

6ª Feira

SOPA Alho-francês aromatizada com salsa\*  
PRATO Bife de vaca grelhado com arroz alegre (cenoura, milho e feijão verde)  
DIETA Bife de vaca grelhado com arroz cozido  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
517/2166	14	2	79	49	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolacha torrada\*  
3ª Feira Fruta da época  
4ª Feira Fruta da época/logurte de aromas\*  
5ª Feira Fruta da época/Bolacha Maria\*  
6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre\*  
logurte de aroma e pão com manteiga\*  
Leite e pão com queijo\*  
logurte de aroma e pão com fiambre\*  
Leite com cereais estrelitas\*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas**, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 4

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
182/763	1	0	34	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e agrião com borrego cozido\*

DIETA Puré de batata, cenoura e borrego cozido\*

SOBREMESA Maça cozida

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e courgette com perca cozida\*

DIETA Puré de batata, abóbora e courgette com perca cozida\*

SOBREMESA Pêra e maça ralada

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e alface com frango cozido

DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido

SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
178/746	1	0	33	10	0

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
200/838	1	0	33	9	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e nabo com abrótea cozida\*

DIETA Puré de batata, abóbora e nabo com abrótea cozida\*

SOBREMESA Pêra e banana triturada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
197/825	1	0	34	10	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de legumes com batata, abóbora e alho-francês com vitela cozida

DIETA Puré de legumes com batata, abóbora e alho-francês com vitela cozida

SOBREMESA Maça assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
184/771	1	0	33	10	0

**Manhã****Tarde****Lanche**

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Papa de fruta \*

iogurte natural\*

Bolachas Maria \*

iogurte natural\*

Papa de fruta \*

iogurte natural e bolachas Maria \*

Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*

iogurte natural e bolachas torradas \*

Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*

iogurte natural e bolachas Maria \*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Couve-flor aromatizada com coentros \*  
PRATO Peixe-espada assado com arroz de cenoura e ervilha \*  
DIETA Peixe-espada grelhado com arroz e cenoura cozidos \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
522/2187	18	3	73	25	3

3ª Feira

SOPA Creme de abóbora com feijão branco \*  
PRATO Bife de peru grelhado com massa espiral colorida cozida e salada de alface \*  
DIETA Bife de peru grelhado com massa espiral cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
444/1860	19	2	78	28	3

4ª Feira

SOPA Feijão-verde \*  
PRATO Caldeirada de peixe estufada (pescada/raia e batata) e salada de tomate \*  
DIETA Raia cozida com batata cozida\*  
SOBREMESA Pastel de nata\*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
570/2388	20	4	83	34	3

5ª Feira

SOPA Espinafres \*  
PRATO Arroz de pato com legumes cozidos \*  
DIETA Arroz de pato com cenoura ralada \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
522/2187	19	3	77	29	3

6ª Feira

SOPA Juliana \*  
PRATO Bacalhau com natas e salada mista (alface, tomate e pepino) \*  
DIETA Pescada cozida com batata cozida \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
604/2531	22	4	82	37	5

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolacha torrada \*  
3ª Feira Fruta da época  
4ª Feira Fruta da época/logurte de aromas \*  
5ª Feira Fruta da época/Bolacha Maria \*  
6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre \*  
logurte de aroma e pão com manteiga \*  
Leite e pão com queijo \*  
logurte de aroma e pão com fiambre \*  
Leite com cereais estrelitas \*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D







# Ementa Berçário

SEMANA Nº 5

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
201/842	1	0	32	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e couve-flor com pescada cozida\*

DIETA Puré de batata, cenoura e pescada cozida\*

SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
187/784	1	0	34	10	0

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e courgette com peru cozido

DIETA Puré de batata e abóbora com peru cozido

SOBREMESA Maça ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
214/897	1	0	34	10	0

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e feijão-verde com maruca cozida\*

DIETA Puré de batata e cenoura com maruca cozida\*

SOBREMESA Pêra e banana triturada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Saturados g	HC g	Açúcares g	Sal g
184/771	1	0	33	10	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e cebola com vitela cozida

DIETA Puré de batata e cenoura com vitela cozida

SOBREMESA Maça assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
224/939	1	0	33	10	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de legumes com batata, abóbora com perca cozida\*

DIETA Puré de legumes com batata, abóbora com perca cozida\*

SOBREMESA Pêra e maçã ralada

**Manhã****Tarde****Lanche**

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Papa de fruta \*

Iogurte natural\*

Bolachas Maria \*

Iogurte natural\*

Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas torradas \*

Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Feijão branco com hortaliça \*

PRATO Ovos mexidos (com leite) com salsichas e arroz de couve, acompanhado por salada de alface e beterraba ralada \*

DIETA Perú cozido com arroz cozido \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
618/2589	20	5	78	22	4

3ª Feira

SOPA Brócolos \*

PRATO Corvina em papelote com batata assada e salada de tomate, milho e alface \*

DIETA Corvina cozida com batata e abóbora cozidas

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
534/2237	17	3	70	25	3

4ª Feira

SOPA Espinafres \*

PRATO Jardineira de frango estufada com massa (frango, macarronete, ervilha, cenoura e feijão verde) \*

DIETA Escalope de frango grelhado com macarronete cozido \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
560/2346	20	4	74	21	3

5ª Feira

SOPA Creme de legumes aromatizado com coentros \*

PRATO Perca grelhada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada \*

DIETA Perca cozida com arroz cozido e cenoura ralada \*

SOBREMESA Musse de chocolate

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
750/3143	27	7	91	32	3

6ª Feira

SOPA Alho francês \*

PRATO Massa à bolonesa estufada com cenoura, acompanhada por salada mista \*

DIETA Bife grelhado com batata cozida \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
528/2212	19	9	71	22	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época

3ª Feira Fruta da época/Danoninho\*

4ª Feira Fruta da época/Bolachas torradas\*

5ª Feira Fruta da época/Fruta da época

6ª Feira Fruta da época/logurte de aroma\*

Leite e pão com doce\*

logurte de aroma e pão com fiambre\*

Leite e pão com queijo\*

logurte de aroma e pão com manteiga\*

Leite e pão com fiambre\*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os **legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas**, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) **Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Alipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos.** Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**



# Ementa Berçário

SEMANA Nº 6

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
189/792	1	1	0	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e hortaliça com peru cozido  
DIETA Puré de batata e cenoura com peru cozido  
SOBREMESA Maça ralada

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura, brócolos e courgette com corvina cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com corvina cozida\*  
SOBREMESA Banana esmagada

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e espinafres com frango cozido  
DIETA Puré de batata, abóbora com frango cozido  
SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/775	1	1	34	10	0

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
182/762	1	0	32	10	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura com perca cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com perca cozida\*  
SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
233/975	1	1	32	10	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e alho-francês com vitela cozida  
DIETA Puré de legumes com batata e abóbora com vitela cozida  
SOBREMESA Maça cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
183/767	1	1	34	10	0

**Manhã****Tarde****Lanche**

2ª Feira  
3ª Feira  
4ª Feira  
5ª Feira  
6ª Feira

Papa de fruta \*  
Iogurte natural\*  
Bolachas Maria \*  
Iogurte natural\*  
Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas torradas \*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas Maria \*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa JI



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Repolho com feijão \*  
PRATO Salmão em papelote com puré de legumes e arroz cozido\*  
DIETA Maruca cozida com arroz cozido\*  
SOBREMESA Gelatina

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
718/3008	33	6	83	26	3

3ª Feira

SOPA Couve-flor com abóbora \*  
PRATO Rolo de carne de vaca picada assado com esparguete cozido e salada mista \*  
DIETA Bife grelhado com esparguete cozido \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
628/263	26	6	68	29	3

4ª Feira

SOPA Feijão-verde com cenoura\*  
PRATO Salgados/douradinhos com arroz de feijão encarnado e salada de pepino e tomate \*  
DIETA Tintureira em papelote com arroz cozido  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
649/2719	21	3	85	24	3

5ª Feira

SOPA Agrião com couve \*  
PRATO Empadão de peru com legumes estufado (peru desfiado e estufado com cenoura, tomate e couve coração e puré de batata) com salada mista \*  
DIETA Peru cozido com batata e cenoura cozidas  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
531/2225	16	4	73	24	3

6ª Feira

SOPA Canja \*  
PRATO Pescada com crosta de broa no forno, acompanhada de batata e esparregado  
DIETA Lombinhos de pescada cozidos com batata cozida \*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
501/2099	13	2	71	28	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Bolachas Maria\*  
3ª Feira Fruta da época/logurte de aromas\*  
4ª Feira Fruta da época  
5ª Feira Fruta da época/logurte de aroma\*  
6ª Feira Fruta da época/Bolachas torradas\*

logurte de aroma e pão com queijo\*  
Leite e pão com manteiga\*  
logurte de aroma e pão com fiambre\*  
Leite com cereais rice Krips\*  
logurte de aroma e pão com manteiga\*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**



# Ementa Berçário



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e repolho com maruca cozida\*

DIETA Puré de batata e cenoura com maruca cozida \*

SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
187/784	1	1	32	0	0

3ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve-flor com vitela cozida

DIETA Puré de batata e cenoura com vitela cozida  
Pêra e maçã ralada

SOBREMESA

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
235/985	1	1	35	11	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e feijão-verde com tintureira cozida\*

DIETA Puré de batata, abóbora e feijão-verde com tintureira cozida\*

SOBREMESA Maçã assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
224/938	1	1	33	10	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e agrião com peru cozido

DIETA Puré de batata e cenoura com peru cozida

SOBREMESA Maçã cozida e banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/775	2	1	34	9	0

6ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e cebola com pescada cozida\*

DIETA Puré de batata e cenoura com pescada cozida\*

SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
199/834	1	1	32	14	0

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira  
3ª Feira  
4ª Feira  
5ª Feira  
6ª Feira

Papa de fruta \*  
iogurte natural  
Bolachas Maria \*  
iogurte natural  
Papa de fruta \*

iogurte natural e bolachas Maria \*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*  
iogurte natural e bolachas torradas \*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*  
iogurte natural e bolachas Maria \*

## Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.





# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Juliana \*

PRATO Rancho estufado (frango/vaca/porco/massa concha, grão, cenoura e couve)\*

DIETA Frango cozido com cenoura e massa cozidas\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
707/2962	24	5	81	37	3

3ª Feira

SOPA Ervilhas \*

PRATO Bacalhau à gomes de sá com salada mista \*

DIETA Pescada cozida com batata cozida \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
517/2166	17	4	63	27	4

4ª Feira

SOPA Alho-francês com alface \*

PRATO Escalopes de frango com cogumelos estufados com molho branco, acompanhado por arroz cozido e salada mista \*

DIETA Escalopes de frango grelhados com abóbora e arroz cozido\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
554/2321	17	4	74	28	3

5ª Feira

SOPA Caldo verde \*

PRATO Salada quente cozida (atum, massa espiral colorida, ervilha, cenoura e feijão verde)\*

DIETA Abrótea cozida com massa cozida\*

SOBREMESA Arroz doce \*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
686/2874	29	5	78	34	3

6ª Feira

SOPA Creme de abóbora com couscous \*

PRATO Carne de vaca grelhada acompanhada com puré de maçã, arroz cozido e feijão-verde e cenoura cozidos \*

DIETA Carne de vaca grelhada acompanhada com arroz cozido e feijão-verde e cenoura cozidos \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
550/2263	14	3	76	22	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Danoninho\*

3ª Feira Fruta da época

4ª Feira Fruta da época/logurte de aroma\*

5ª Feira Fruta da época/Bolachas Maria\*

6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre\*

logurte de aroma e pão com queijo\*

Leite e pão com manteiga\*

logurte de aroma e pão com fiambre\*

Leite e pão com marmelada\*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com borrego cozido  
DIETA Puré de batata, cenoura e courgette com borrego cozido  
SOBREMESA Maçã cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/777	2	1	33	9	0

3ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve com pescada cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com pescada cozida\*  
SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
196/821	1	1	34	10	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e alho-francês com frango cozido  
DIETA Puré de batata, abóbora e alho-francês com frango cozido  
SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
183/768	1	1	34	10	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve com abrótea cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com abrótea cozida\*  
SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
188/788	1	1	23	10	0

6ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e vitela cozida  
DIETA Puré de batata, abóbora e vitela cozida  
SOBREMESA Maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
178/745	2	1	32	9	0

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira Papa de fruta\*  
3ª Feira Iogurte natural\*  
4ª Feira Bolachas Maria\*  
5ª Feira Iogurte natural\*  
6ª Feira Papa de fruta\*

Iogurte natural e bolachas Maria\*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural\*  
Iogurte natural e bolachas torradas\*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural\*  
Iogurte natural e bolachas Maria\*

### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa II



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Grão com espinafre\*  
PRATO Arroz enriquecido com calamares, cogumelos e milho\*  
DIETA Solha grelhada com arroz e nabo cozidos\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
638/2673	27	7	78	29	3

3ª Feira

SOPA Peixe\*  
PRATO Cozido à Portuguesa (carne de vaca, cenoura, batata e couve)\*  
DIETA Bife de vaca cozido com batata e cenoura cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
581/2434	24	5	71	24	4

4ª Feira

SOPA Couve-flor\*  
PRATO Macarronada de peixe estufada aromatizada com coentros (tintureira/pescada e macarrão) com salada mista\*  
DIETA Pescada cozida com massa cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
569/2384	20	3	69	28	3

5ª Feira

SOPA Feijão-verde\*  
PRATO Frango assado com arroz alegre (milho, cenoura, ervilha) e salada de tomate\*  
DIETA Bife frango grelhado com courgette e arroz cozido\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
522/2187	15	3	72	25	3

6ª Feira

SOPA Couve coração de boi e cenoura\*  
PRATO Perca grelhada com batata cozida e cenouras, brócolos e feijão frade salteados\*  
DIETA Perca grelhada com batata e cenouras cozidas\*  
SOBREMESA Gelatina com fruta

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
589/2468	13	2	82	28	3

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira	Fruta da época/Bolachas torradas	logurte de aroma e pão com queijo
3ª Feira	Fruta da época/logurte de aroma	Leite e pão com manteiga
4ª Feira	Fruta da época/Fruta da época	logurte de aroma e pão com fiambre
5ª Feira	Fruta da época/logurte de aroma	Leite com cereais estrelitas
6ª Feira	Fruta da época/Bolachas Maria	logurte de aroma e pão com queijo

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os **legumes/carne/pescado/accompanhamentos/sobremesas**, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoads, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 9

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
180/754	2	1	33	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e espinafre com solha cozida \*

DIETA Puré de batata e abóbora com solha cozida \*

SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
179/748	1	1	35	10	0

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com vitela cozida

DIETA Puré de batata, cenoura e courgette com vitela cozida

SOBREMESA Pêra e banana triturada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
235/985	1	1	35	11	0

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e couve-flor com tintureira cozida\*

DIETA Puré de batata e cenoura com tintureira cozida\*

SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
233/975	1	1	32	11	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e feijão verde com frango cozido

DIETA Puré de batata, cenoura e feijão verde com frango cozido

SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
224/938	1	1	32	10	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de legumes com abóbora e couve com perca cozida\*

DIETA Puré de legumes com abóbora e perca cozida\*

SOBREMESA Pêra e maçã ralada

**Manhã****Tarde****Lanche**

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Papa de fruta \*

logurte natural\*

Bolachas Maria \*

logurte natural\*

Papa de fruta \*

logurte natural e bolachas Maria \*

Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*

logurte natural e bolachas torradas \*

Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*

logurte natural e bolachas Maria \*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa II

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

### 2ª Feira

SOPA	Feijão branco com abóbora e couve *
PRATO	Arroz xau xau com frango e salsicha cozida (milho, cenoura, feijão verde, salsicha, arroz, frango e ovo mexido em leite) e salada de alface*
DIETA	Arroz xau xau cozido simples (milho, cenoura, feijão verde, arroz, frango)*
SOBREMESA	Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
590/2472	19	5	76	22	4

### 3ª Feira

SOPA	Alface *
PRATO	Bacalhau cozido com batata e grão cozidos acompanhados por cebola e salsa picada e salada de alface e cenoura ralada*
DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e cenoura ralada *
SOBREMESA	Pastel de nata

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
690/2891	20	4	83	25	4

### 4ª Feira

SOPA	Alho-francês *
PRATO	Hambúrguer com massa colorida cozida, acompanhada de salada de alface, tomate e pepino *
DIETA	Bife grelhado com esparguete e cenoura cozidos
SOBREMESA	Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
560/2346	20	4	74	21	3

### 5ª Feira

SOPA	Agrião *
PRATO	Tamboril estufado com batata cozida e salada de alface, cenoura e rabanete *
DIETA	Tamboril cozido com batata cozida *
SOBREMESA	Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
528/2212	19	9	71	22	3

### 6ª Feira

SOPA	Creme de cenoura *
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de legumes (cenoura, pimento vermelho e ervilha)*
DIETA	*Peru grelhado com arroz cozido e abóbora cozida*
SOBREMESA	Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
437/1831	17	2	74	22	3

## Manhã

## Tarde

### Lanche

2ª Feira	Fruta da época / logurte de aroma*
3ª Feira	Fruta da época / Bolachas Maria*
4ª Feira	Fruta da época
5ª Feira	Fruta da época / Bolachas torradas*
6ª Feira	Fruta da época / Danoninho*

Leite e pão com fiambre*
logurte de aroma e pão com manteiga*
Leite e pão com doce*
logurte de aroma e pão com queijo*
Leite e pão com fiambre*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os **legumes/carne/pescado/accompanhamentos/sobremesas**, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**BOM APETITE!**





# Ementa Berçário

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
182/762	1	0	32	10	0

2ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve com frango cozido  
DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido  
SOBREMESA Maça ralada

3ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e alface com abrótea cozida\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com abrótea cozida\*  
SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/775	1	1	34	10	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e alho-francês com vitela cozida  
DIETA Puré de batata e cenoura com vitela cozida  
SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
189/792	1	1	0	10	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e agrião com tamboril cozido\*  
DIETA Puré de batata e cenoura com tamboril cozido\*  
SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
233/975	1	1	32	10	0

6ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com peru cozido  
DIETA Puré de batata, cenoura e courgette com peru cozido  
SOBREMESA Maça cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
183/767	1	1	34	10	0

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira  
3ª Feira  
4ª Feira  
5ª Feira  
6ª Feira

Papa de fruta \*  
Iogurte natural\*  
Bolachas Maria \*  
Iogurte natural\*  
Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas torradas \*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*  
Iogurte natural e bolachas Maria \*

### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergênicos!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa II

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

### 2ª Feira

SOPA Brócolos \*

PRATO Perca em papelote com alho francês e batata cozida e salada alface e tomate \*

DIETA Perca cozida com batata e alho-francês cozidos \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
445/1865	11	2	66	22	3

### 3ª Feira

SOPA Juliana \*

PRATO Salada de peru cozido desfiado com massa espiral tricolor cozida e salada de alface\*

DIETA Salada de peru cozido desfiado com massa espiral cozida \*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
536/2246	16	4	72	19	3

### 4ª Feira

SOPA Couve-flor \*

PRATO Filetes de linguado fritos com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura e feijão verde)\*

DIETA Pescada cozida com arroz e legumes cozidos (milho e cenoura)

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
649/2719	21	3	85	24	4

### 5ª Feira

SOPA Espinafres \*

PRATO Tagliatelle de frango e legumes estufados \*

DIETA Tagliatelle de frango\*

SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
531/2225	16	4	71	18	3

### 6ª Feira

SOPA Creme de legumes com grão \*

PRATO Arroz de polvo aromatizado com coentros e salsa e salada mista\*

DIETA Abrótea cozida com batata cozida \*

SOBREMESA Salada de fruta

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
501/2099	13	2	71	28	3

## Manhã

## Tarde

### Lanche

2ª Feira	Fruta da época/Bolachas Maria*	logurte de aroma e pão com manteiga*
3ª Feira	Fruta da época/logurte de aromas*	Leite e pão com queijo*
4ª Feira	Fruta da época/Bolachas torradas*	logurte de aroma e pão com fiambre*
5ª Feira	Fruta da época/logurte de aroma*	Leite e pão com queijo*
6ª Feira	Fruta da época	logurte de aromas e cereais Branflakes *

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoads, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremeço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

**BOM APETITE!**



# Ementa Berçário

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e brócolos com perca cozida \*

DIETA Puré de batata e cenoura com perca cozida \*

SOBREMESA Maçã assada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
187/784	1	1	32	0	0

3ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve lombardo com peru cozido

DIETA Puré de batata e cenoura com peru cozido

SOBREMESA Pêra ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
235/985	1	1	35	11	0

4ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e couve-flor com pescada cozida \*

DIETA Puré de batata e cenoura com pescada cozida \*

SOBREMESA Maçã cozida e banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
224/938	1	1	33	10	0

5ª Feira

SOPA Puré de batata, abóbora e espinafres com frango

DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido

SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/775	2	1	34	9	0

6ª Feira

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com maruca \*

DIETA Puré de batata e cenoura com maruca cozida \*

SOBREMESA Pêra cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
199/834	1	1	32	14	0

## Manhã

## Tarde

Lanche

2ª Feira Papa de fruta \*

3ª Feira Iogurte natural

4ª Feira Bolachas Maria \*

5ª Feira Iogurte natural

6ª Feira Papa de fruta \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

Papa láctea de sabor ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas torradas \*

Papa láctea de cereais ou iogurte natural \*

Iogurte natural e bolachas Maria \*

### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergênios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



# Ementa JI



Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média

2ª Feira

SOPA Couve Portuguesa com ervilha\*  
PRATO Almôndegas de vaca estufadas com arroz cozido e salada de alface, tomate e pepino  
DIETA Bife de vaca grelhado com arroz cozido  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
602/2522	26	6	70	21	4

3ª Feira

SOPA Creme de cenoura\*  
PRATO Salada de atum ao natural ou em azeite com feijão-frade\*  
DIETA Pescada cozida com batata e cenoura cozidas\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
554/2321	17	4	74	28	3

4ª Feira

SOPA Legumes com couve coração\*  
PRATO Bife de peru grelhado com massa espiral colorida cozida e purê de legumes\*  
DIETA Bife de peru grelhado com massa espiral cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
561/2351	24	3	72	28	4

5ª Feira

SOPA Agrião\*  
PRATO Salmão assado com batata cozida e salada de alface e rabanete\*  
DIETA Peixe grelhado com batata e cenoura cozidas\*  
SOBREMESA Gelatina\*

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
647/2711	26	4	80	31	4

6ª Feira

SOPA Alho-francês\*  
PRATO Rancho estufado (frango/porco, grão, massa cotovelos, cenoura, couve)\*  
DIETA Frango cozido com massa cozida\*  
SOBREMESA Fruta da época

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
686/2874	29	5	78	34	4

Manhã

Tarde

Lanche

2ª Feira Fruta da época/Danoninho\*  
3ª Feira Fruta da época  
4ª Feira Fruta da época/logurte de aroma\*  
5ª Feira Fruta da época/Bolachas Maria\*  
6ª Feira Fruta da época

Leite e pão com fiambre\*  
logurte de aroma e pão com queijo\*  
Leite e pão com manteiga\*  
logurte de aroma e pão com fiambre\*  
Leite e pão com marmelada\*

### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- Os **legumes/carne/pescado/accompanhamentos/sobremesas**, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite.
- (\*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoados, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfatos, Tremoço ou Moluscos. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

**BOM APETITE!**

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D





# Ementa Berçário

SEMANA Nº 12

Semana de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL Média**

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
196/821	1	1	34	10	0

**2ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e alface com vitela cozida  
DIETA Puré de batata e cenoura com vitela cozida  
SOBREMESA Pêra ralada

**3ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e courgette com perca cozida \*  
DIETA Puré de batata e cenoura com perca cozida \*  
SOBREMESA Maçã cozida

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
185/777	2	1	33	9	0

**4ª Feira**

SOPA Puré de batata, cenoura e cebola com peru cozido  
DIETA Puré de batata e cenoura com peru cozido  
SOBREMESA Banana esmagada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
183/768	1	1	34	10	0

**5ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e agrião com abrótea cozida \*  
DIETA Puré de batata e cenoura com abrótea cozida \*  
SOBREMESA Maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
188/788	1	1	30	10	0

**6ª Feira**

SOPA Puré de batata, abóbora e alho-francês com frango cozido  
DIETA Puré de batata e cenoura com frango cozido  
SOBREMESA Pêra e maçã ralada

V.E KCAL/KJ	Lípidos g	AG Sat g	HC g	Prot g	Sal g
178/745	2	1	32	9	0

**Lanche**

2ª Feira  
3ª Feira  
4ª Feira  
5ª Feira  
6ª Feira

**Manhã**

Bolachas Maria\*  
Iogurte natural\*  
Papa de fruta\*  
Bolachas torradas\*  
Iogurte natural\*

**Tarde**

Papa de iogurte com bolachas migadas ou iogurte natural\*  
Iogurte natural e bolachas Maria\*  
Papa láctea de cereais ou iogurte natural\*  
Iogurte natural e bolachas torradas\*  
Papa láctea de sabor ou iogurte natural\*

**Observações:**

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

**BOM APETITE!**

- (\*)- **Contém Alergénios!**. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Responsável pela elaboração das ementas – Dr.ª. Sheila Antunes (Dietista) - Cédula Profissional 2023D

