



Ementas Estrutura para Pessoas Idosas

Ementa 3

Semana de 19/09/2022 a 25/09/2022

		Almoço	Jantar
2ª Feira - 19	S	Sopa Juliana	Sopa de espinafres enriquecida com pescada
	N	Frango no forno com batata frita e arroz branco	
	D	Frango grelhado com batata cozida	Refeição de reforço
	SM	Melão/Pera	Maçã/logurte
3ª Feira - 20	S	Creme de legumes	Sopa de couve portuguesa enriquecida com ovo
	N	Salada de grão-de-bico	
	D	Bacalhau com batata e couve-lombarda cozidos	Refeição de reforço
	SM	Laranja/Kiwi	Pêssego/logurte
4ª Feira - 21	S	Sopa à lavrador	
	N	Coelho com massa e repolho	Arroz malandrinho de peixe e delícias do mar com tomate
	D	Coelho com massa meada ao natural e repolho	Arroz de peixe ao natural
	SM	Pera/Maçã	Melão/Kiwi
5ª Feira - 22	S	Sopa de grão	Canja
	N	Empadão de atum	
	D	Batata cozida com atum ao natural	Refeição de reforço
	SM	Arroz-doce/Banana	Pera/logurte
6ª Feira - 23	S	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde enriquecida com ovo
	N	Arroz à Valenciana	
	D	Arroz com carne ao natural	Refeição de reforço
	SM	Pêssego/Kiwi	Maçã/logurte
Sábado - 24	S	Sopa de couve coração	
	N	Perca estufada com massa primavera	Arroz de vitela
	D	Pescada estufada ao natural com massa	
	SM	Melão/Pera	Laranja/Melancia
Domingo - 25	S	Sopa camponesa	Sopa de cebola enriquecida com maruca
	N	Rojões com batata cozida	
	D	Carne de porco grelhada com batata cozida	Refeição de reforço
	SM	Maçã assada/Maçã	Banana/logurte

S: Sopa

N: Normal

D: Dieta

SM: Sobremesa

Observações:

- (i) Refeição de reforço dada quando solicitada pelo utente;
- (ii) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada);
- (iii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada/cozida, pera cozida, salada de frutas);
- (iv) Salada/Legumes (todos os dias os pratos normais/dieta serão acompanhados com legumes ou salada da época);
- (v) Todos os dias haverá pão e água, cabendo à instituição a sua dosagem e a restrição a alguns utentes com patologias específicas;
- (vi) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio;
- (vii) A ementa contém alergénios (cereais contendo glúten, crustáceos, ovos, pescado, soja, leite e produtos à base de leite incluindo lactose, frutos secos, sulfitos e moluscos – Lista de alergénios do Anexo II do Regulamento (CE) n.º 1169/2011). Devido aos processos de elaboração de pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

O Nutricionista: Elizabete Ferreira (CP – 3781NE) _____