



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 01

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo leite, chá e café	Sopa – Nabikas c/ feijão Prato – Pescada cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual Sopa – Legumes Prato – Salsichas de aves estufadas c/ arroz, couve lombarda e cenoura Sobremesa – Fruta	Pão c/ chouriço leite c/ cacau	Sopa – Espinafres Prato – Carne de vaca estufada c/ macarrão e macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Couve portuguesa Prato – Lasanha de atum Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
3ª Feira	Pão c/ manteiga leite, chá e café	Dieta – Bife de frango grelhado c/ arroz, couve lombarda e cenoura Sopa – Caldo Verde Prato – Sardinhas grelhadas c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Gelado Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) Sopa – Agrião c/ grão Prato – Carne porco assada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta	Pão c/ marmelada iogurte	Dieta – Igual Sopa – Cougette e espinafres Prato – Solha assada no forno c/ batata cozida Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual s/ condimentos e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) Sopa – Brócolos Prato – Bife de peru grelhado c/ massa fusilli Salada – Tomate / Alface / Beterraba ralada Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
4ª Feira	Pão c/ fiambre leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) Sopa – Agrião c/ grão Prato – Carne porco assada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Cougette e espinafres Prato – Solha assada no forno c/ batata cozida Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual s/ condimentos e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) Sopa – Brócolos Prato – Bife de peru grelhado c/ massa fusilli Salada – Tomate / Alface / Beterraba ralada Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos e couve branca) Sopa – Creme de ervilhas Prato – Solha assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (feijão-verde) Sopa – Espinafres Prato – Jardineira de frango Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ fiambre leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Cougette e espinafres Prato – Solha assada no forno c/ batata cozida Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maçã Assada Dieta – Igual s/ condimentos e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) Sopa – Brócolos Prato – Bife de peru grelhado c/ massa fusilli Salada – Tomate / Alface / Beterraba ralada Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
6ª Feira	Pão c/ queijo leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (feijão-verde) Sopa – Espinafres Prato – Jardineira de frango Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga iogurte	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) Sopa – Nabikas Prato – Salmão grelhado c/ esparguete saltado Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Juliana Prato – Peixe-espada no forno c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface / Couve roxa Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo leite c/ nesquik	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura) Sopa – Alho-francês Prato – Frango estufado c/ batata, cenoura e couve lombarda Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Domingo	Pão c/ queijo leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ manteiga leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A Nutricionista





CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 02

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Sopa – Legumes Prato – <i>Chili</i> c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Maçã assada	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Sopa – Espinafres Prato – Açorda de Marisco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Hambúrguer grelhado c/ arroz e legumes cozidos (grelos) Sopa – Nabikas c/ grão Prato – Maruca assada no forno c/ batata assada Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ chouriço iogurte	Dieta – Red-fish grelhado c/ batata e couve coração Sopa – Abóbora c/ grão Prato – Ovos mexidos c/ arroz de alho-francês Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
4ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Creme de ervilhas Prato – Rofo de carne c/ esparguete Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Legumes Prato – Arroz de Lulas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
5ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Hambúrguer c/ esparguete e brócolos Sopa – Caldo verde Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos e c/ feijão-verde Sopa – Couve-flor Prato – Peru guisado c/ feijão encarnado e macarrão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Arroz doce	Leite ou chá c/ bolachas
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e couve lombarda) Sopa – Espinafres Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface / Couve roxa Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos e cenoura Sopa – Couve portuguesa Prato – Abóbora cozida c/ batata e legumes cozidos (brócolos e couve-flor) Sobremesa – Maçã Assada	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Feijão c/ couve lombarda Prato – Massa de atum Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo iogurte	Dieta – Igual Sopa – Puré de feijão c/ espinafres Prato – Espetadas de peru no forno c/ arroz de grelos Salada – Alface / Couve Roxa / Tomate Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Pescada cozida c/ batata c/ legumes cozidos (abóbora) Sopa – Agrião Prato – Bitoque de peru c/ ovo e batata frita Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Fruta	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Sopa – Brócolos Prato – Salmão assado no forno c/ esparguete salteado Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

GLÚTEN CRUSTÁCEOS OVOS PEIXE AMENDOIM SOJA FRUTOS DE LÍZIO CASCAVALHA APO MOSTARDA SEMENTES DE SEMEADO DO MODO DE ENDOFITE TRÊS COZOS MOLUSCOS

Mod. SEN/6.5.1

A Nutricionista





CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
PADRE RICARDO
GAMEIRO
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 03

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

Pequeno-almoço		Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Sopa – Juliana c/ grão Prato – Bacalhau c/ batata palha, espinafres e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ presunto Leite, chá e café	Sopa – Creme de cenoura Prato – Omelete c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e cenoura Sopa – Alho-francês Prato – Perna de peru assada no forno c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo iogurte	Dieta – Igual Sopa – Tomate Prato – Red-fish assado no forno c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
4ª Feira	Fruta Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (abóbora e brócolos) Sopa – Couve lombardo c/ feijão Prato – Doucada assada c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Gelado	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Sopa – Alho-francês Prato – Bifes de frango grelhados c/ massa Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) Sopa – Feijão-verde Prato – Arroz à Valenciana (vacca, porco e frango) Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ marmelada Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor) Sopa – Abóbora e brócolos Prato – Maruca c/ batata e legumes (couve portuguesa e cenoura) Sobremesa – Maçã assada	Leite ou chá c/ bolachas
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Arroz de carne c/ ervilhas, cenoura e feijão-verde Sopa – Couve Portuguesa Prato – Feijão-frade c/ atum e ovo Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga iogurte	Dieta – Igual Sopa – Agrião Prato – Costeletas de cebolada c/ massa espiral Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Pescada cozido c/ ovo, batata e legumes cozidos (brócolos) Sopa – Espinafres c/ grão Prato – Frango assado c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (feijão-verde) Sopa – Courgette Prato – Acorda de pescada e ovo Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Agrião Prato – Robalo assado no forno c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Juliana Prato – Arroz de frango Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	FRUTOS DE CASCA RUJA	ALMO	MOSTAÇA	SEMENTES DE SÉLVA DOXO DE ENVORE	SUÍTOS	TREMOÇOS	MOUSCOS
Mod. SEN/63.1												





A Nutricionista





SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	<p> Pão c/ fiambre Leite, chá e café</p> <p> </p> <p>Sopa – Abóbora Prato – Jardineira de peru c/ batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual s/ condimentos</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite, chá e café</p> <p>Sopa – Couve lombardo c/ feijão Prato – Bacalhau à Brás Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual s/ condimentos</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite, chá e café</p> <p>Sopa – Espinafres c/ feijão Prato – Hambúrguer de frango c/ arroz Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Salada de fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Abóbora c/ ervilhas Prato – Peixe-espada grelhado c/ massa, couve coração e cenoura salteado Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Salada de fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
3ª Feira	<p> Fruta  Pão c/ manteiga Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e legumes cozidos (brócolos) Sopa – Agrião Prato – Peito de peru recheado c/ legumes e massa tricolor Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Gelado</p> <p>Dieta – Bife de peru grelhado c/ massa e c/ legumes cozidos (couve-flor)</p>	<p> Pão c/ chouriço Leite c/ cacau</p> <p>Sopa – Creme de cenoura Prato – Pescada cozida c/ batata, c/ legumes cozidos (grelhos) Sobremesa – Maça assada</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ marmelada Iogurte</p> <p>Sopa – Alho-francês Prato – Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos (abóbora e feijão-verde) Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Canja Prato – Coelho estufado c/ macarrão Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
4ª Feira	<p> Pão c/ queijo Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Bife de peru grelhado c/ massa e c/ legumes cozidos (couve-flor) Sopa – Caldo verde Prato – Carapaus grelhados c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta</p>	<p> Pão c/ presunto Leite, chá e café</p> <p>Sopa – Espinafres c/ feijão Prato – Hambúrguer de frango c/ arroz Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Salada de fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Abóbora c/ grão Prato – Ovos mexidos c/ arroz de legumes (cenoura, brócolos e ervilhas) Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
5ª Feira	<p> Pão c/ manteiga Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Igual c/ legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) Sopa – Legumes Prato – Arroz de pato Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta</p>	<p> Pão c/ queijo Iogurte</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Alho-francês Prato – Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos (abóbora e feijão-verde) Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
6ª Feira	<p> Pão c/ fiambre Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve-flor Sopa – Nabijas c/ grão Prato – Massa de perca Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta</p>	<p> Pão c/ queijo Iogurte</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Canja Prato – Coelho estufado c/ macarrão Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
Sábado	<p> Pão c/ queijo Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Espinafres Prato – Cozido à portuguesa Sobremesa – Fruta</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Abóbora c/ grão Prato – Ovos mexidos c/ arroz de legumes (cenoura, brócolos e ervilhas) Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>
Domingo	<p> Pão c/ fiambre Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos)</p>	<p> Pão c/ queijo Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Pão c/ queijo Leite, chá e café</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Sopa – Alho-francês Prato – Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos (abóbora e feijão-verde) Sobremesa – Fruta</p> <p>Dieta – Igual</p>	<p> Leite ou chá c/ bolachas</p>

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alérgenos).

GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	ALÉRGENOS	SOJA	FRUTOS DE CASCA RUJA	APRO	MOSTARDA	SERENES DE SÉCADO DOXADO DE ETOPOFRE	SURFOS	TRÊMPPO	MOUS

A Nutricionista





CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 05

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

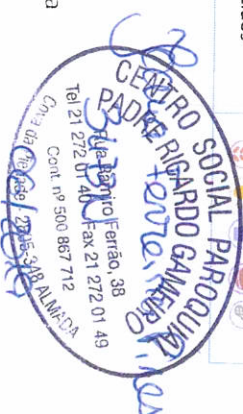
	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Sopa – Favas Prato – Marruca assada no forno c/ arroz de couve lombardo Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Sopa – Espinafres Prato – Perna de peru estufada c/ batata Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos e c/ cenoura Sopa – Feijão-verde Prato – Bife de peru c/ massa de lacinhas e legumes saltados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) Sobremesa – Maçã Assada	Pão c/ presunto Iogurte	Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve-flor Sopa – Couve-coração Prato – Salmão grelhado c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Sardinhas grelhadas c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Legumes Prato – Almondégas c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
5ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) Sopa – Juliana Prato – Espetadas de peru no torno c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Gelado	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau	Dieta – Igual s/ condimentos, c/ legumes cozidos (couve coração) Sopa – Alho-francês Prato – Calderrada de Lulas Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
6ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (courgette e cenoura) Sopa – Nabijas c/ grão Prato – Lasanha de pescada e espinafres Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta	Pão c/ marmelada Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos e c/ legumes cozidos (couve branca) Sopa – Courgette Prato – Omelete c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Pescada cozida c/ batata e grelos Sopa – Agrião Prato – Jardineira de frango Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta	Pão c/ queijo Iogurte	Dieta – Igual c/ feijão-verde Sopa – Brócolos Prato – Salada russa c/ atum e ovo Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Abóbora e brócolos Prato – Feijoadade de choco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Feijão verde Prato – Febras à portuguesa c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

GLUTEN CRUSTACEOS OVOS PESE AMENDOIM SOJA FRUTOS DE CASCA RUJA AP0 MUSHROOMS SEMENTES DE SEMENTE DOADO DE ENXOFRE SULFITOS TREMOÇOS MOLUSCOS

Mod. S/N 6/31

A Nutricionista





CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA N.º 06

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabikas c/ grão Prato – Costeletas de cebolada c/ arroz Salada – Alface / Tomate / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (nabo e cenoura)	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Agrião c/ grão Prato – Abrota cozida c/ batata cozida e legumes (couve lombarda e cenoura) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas   
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Massa de atum Sobremesa – Maçã assada Dieta – Red-fish cozido c/ batata e feijão-verde	Pão c/ marmelada Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual e c/ couve-flor	Leite ou chá c/ bolachas   
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Carne à portuguesa Salada – Tomate / Alface / Couve Koxa Sobremesa – Gelado Dieta – Bife de peru grelhado c/ arroz e legumes cozidos (couve portuguesa e cenoura)	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Alho-francês Prato – Solha grelhada c/ massa Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual, c/ legumes cozidos	Leite ou chá c/ bolachas   
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café   	Sopa – Carapaus grelhados c/ batata cozida e molho à espanhola Prato – Creme de cenoura Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ legumes cozidos (couve-flor)	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Ervilhas c/ ovos escalfados Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas   
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Feijão-verde Prato – Frango assado c/ arroz branco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ cenoura	Pão c/ fiambre iogurte  	Sopa – Brócolos Prato – Peixe-espada no forno c/ massa fusilli Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas   
Sábado	Pão c/ manteiga Leite, chá e café   	Sopa – Juliana c/ feijão Prato – Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ chouriço Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Strogonoff de peru e cogumelos c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ arroz, abóbora e feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas   
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Borrego estufado c/ macarrão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e c/ couve branca	Pão c/ queijo Leite, chá e café  	Sopa – Nabikas Prato – Red-fish assado no forno c/ batata assada Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (nabo e cenoura)	Leite ou chá c/ bolachas   

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



A Nutricionista

Joana
CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
PADRE RICARDO GAMEIRO
Rua Hamito Ferrão, 38
4400-010 - Fax 21 272 01 49
cel 202 67 712
VA ALMADA



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA N.º 07

SENIOR VERÃO

01 de maio 2019 a 30 de setembro 2019

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Sopa – Couve lombarda c/ feijão Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta	Pão c/ marmelada Iogurte	Sopa – Espinafres c/ feijão Prato – Coelho estufado c/ batata Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e legumes cozidos Sopa – Nabijas Prato – Carne à lavrador (vitela, feijão, couve lombarda e massa) Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (brócolos) Sopa – Creme de cenoura Prato – Lombrinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Sopa – Caldo verde Prato – Sardinhas assadas c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface / Pimento Sobremesa – Fruta	Pão c/ chouriço Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos Sopa – Abóbora c/ brócolos Prato – Frango estufado c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
5ª Feira	Fruta Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (nabo e cenoura) Sopa – Agrião c/ grão Prato – Arroz de pato Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Gelado	Pão c/ queijo Iogurte	Dieta – Igual s/ condimentos c/ legumes cozidos (courgette e feijão-verde) Sopa – Feijão-verde Prato – Solha assada no forno c/ puré de batata Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Dieta – Igual s/ condimentos c/ cenoura ralada Sopa – Couve-flor Prato – Peixe-espada assado no forno c/ massa saltada Salada – Alface / Beterraba / Tomate Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Dieta – Igual s/ condimentos c/ batata cozida e c/ legumes cozidos (brócolos) Sopa – Creme de cenoura Prato – Omelete c/ arroz de alho-francês Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã Assada	Leite ou chá c/ bolachas
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos Sopa – Espinafres Prato – Bifanas de cebolada c/ batata Salada – Alface / Tomate / Cebola Sobremesa – Fruta	Pão c/ presunto Leite, chá e café	Dieta – Igual c/ legumes cozidos (cenoura) Sopa – Couve coração Prato – Esparguete saltado c/ salmão e brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café	Sopa – Legumes Prato – Bacalhau cozido c/ grão e brócolos Sobremesa – Fruta	Pão c/ manteiga Leite, chá e café	Dieta – Igual Sopa – Brócolos Prato – Bife de peru grelhado c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta	Leite ou chá c/ bolachas

Ementas elaboradas com base na proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)

GLÚTEN CRUSTÁCEOS OVOS PEIXE AMENDOIM SOJA LACTOSE FRUTOS DE CASCA RUA APO MOSTARDA SEMEANTES SUFRITOS DE SÉSAMO DÓMICO DE ENGRIFE TREMOÇOS MOLUSCOS

Mod. SLE/6.5.1

A Nutricionista



