











































































































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

## EMENTA Nº 01

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Massa de perca Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta    Dieta – Perca grelhada c/ massa e brócolos  	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau     	Sopa – Courgette Prato – Frango guisado c/ batata, couve lombarda e cenoura Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ queijo Leite, chá e café    	Sopa – Creme de cenoura Prato – Red-fish assado no forno c/ massa espiral Salada – Alface / tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde   	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora c/ couve-flor Prato – Empadão de bacalhau c/ puré de batata, cenoura e espinafres Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta    Dieta – Bacalhau cozido c/ cenoura e batata 	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Espinafres Prato – Ovos mexidos c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maça assada Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Perna de peru assada no forno c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ brócolos 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café    	Sopa – Brócolos e courgette Prato – Solha assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ Juliana Prato – Pescada cozido c/ batata e feijão-verde Sobremesa – Pudim  Dieta – Igual 	Pão c/ marmelada iogurte  	Sopa – Feijão-verde Prato – Fusilli c/ molho de tomate e frango Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ brócolos  	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ manteiga Leite, chá e café   	Sopa – Canja c/ hortelã Prato – Carne de porco estufada c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo Leite, chá e café    	Sopa – Alho Francês Prato – Peixe-espada grelhado c/ macedónia de legumes salteado (nabo, feijão-verde, cenoura e ervilhas) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de feijão c/ nabiças Prato – Medalhões de salmão c/ molho de mostarda c/ batata a murro Salada – Tomate / Alface / Couve roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Salmão grelhado c/ batata e couve-flor  	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve-flor Prato – Arroz à Valenciana [vaca, porco e frango] Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta 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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



APIO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS

A Nutricionista































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

## EMENTA Nº 02

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	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 – Carne de peru estufada c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e couve-flor  	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Perca grelhada c/ arroz de brócolos  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de ervilhas e alho-francês Prato – Dourada assada no forno c/ batata cozida  Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Maçã assada  Dieta – Igual  	Pão c/ chouriço logurte    	Sopa – Couve portuguesa Prato – Bifes de peru de cebolada c/ massa   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Bife grelhado c/ esparguete e couve-flor 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijoada à Transmontana [porco]     Sobremesa – Fruta  Dieta – Carne estufada c/ arroz e brócolos 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de abóbora Prato – Lombrinhos de pescada no forno c/ arroz   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e couve-flor  	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ abóbora Prato – Corvina à portuguesa no forno c/ batata a murro     Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Corvina grelhada c/ batata e couve lombarda 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Courgette e coentros Prato – Frango guisado c/ macarrão   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e couve branca e cenoura 	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde  Prato – Chilli c/ arroz  Salada – Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Agrião Prato – Açorda de pescada e camarão     Salada – Tomate / Alface / Cenoura Sobremesa – Leite-creme  Dieta – Pescada cozida c/ batata, cenoura e couve-flor 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de feijão c/ nabijas    Prato – Massa de filete de perca    Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos   	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Frango estufado c/ arroz de ervilhas   Salada – Alface / Couve Roxa / Tomate  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Borrego estufado c/ batata, couve lombarda e cenoura  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Brócolos Prato – Medalhões de pescada no forno c/ macedónia de legumes    Sobremesa – Fruta  Dieta – Perca grelhada c/ macedónia de legumes 	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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



AIPO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENXOFRE



TREMÓÇOS



MOLUSCOS

A Nutricionista
















































































































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

## EMENTA Nº 03

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de feijão c/ couve lombarda Prato – Pescada cozida c/ batata, couve –flor e cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Perna de peru estufada c/ arroz  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve lombarda 	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Creme de cenoura Prato – Rancho Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Vaca estufada c/ batata, couve portuguesa, nabo e cenoura 	Pão c/ queijo Leite c/ cacau      	Sopa – Nabeças Prato – Peixe-espada grelhado c/ massa salteada   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual  	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Lulas recheadas c/ arroz     Salada – Alface Sobremesa – Maça assada Dieta – Maruca assada no forno c/ arroz de couve-lombarda 	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Espinafres Prato – Bifes de peru grelhados c/ puré de batata e courgette  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ batata cozida e feijão-verde	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Frango guisado c/ esparguete   Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Pudim   Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Salmão grelhado c/ batata e legumes salteados  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Alho-francês à Brás Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Pescada cozida c/ cenoura e batata 	Pão c/ manteiga iogurte  	Sopa – Nabeças Prato – Perú estufado c/ macarrão   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ feijão-verde  	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Costeletas estufadas c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Bifanas grelhadas c/ arroz de brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Tomate Prato – Abrótea cozida c/ batata e couve-flor e cenoura  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Alho-francês Prato – Bacalhau cozido c/ grão e brócolos  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Omelete c/ arroz  Salada – Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ 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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



APIO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍOXÍDO DE ENXOFRE



MOLUSCOS

A Nutricionista

















































































































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

## EMENTA Nº 04

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café Fruta   	Sopa – Creme de feijão c/ Juliana Prato – Abrótea assada no forno c/ arroz de couve lombarda Salada – Tomate/ Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Legumes Prato – Bife de peru grelhado c/ massa espiral  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Agrião Prato – Favas guisadas     Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Carne de vaca estufada c/ favas e legumes cozidos (cenoura e couve branca)	Pão c/ marmelada iogurte   	Sopa – Abóbora e brócolos Prato – Solha assada no forno c/ massa salteada e feijão-verde    Sobremesa – Arroz doce  Dieta – Igual   	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabo Prato – Carapauzinhos fritos c/ arroz de tomate  Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Carapaus grelhados c/ arroz de tomate 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve Portuguesa  Prato – Jardineira de frango Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Creme de abóbora c/ grão Prato – Esparguete à bolonhesa   Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Hambúrguer grelhado c/ esparguete e couve-flor  	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Creme de coentros Prato – Salmão grelhado c/ arroz de cenoura  Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Pescada cozida c/ ovo e batata e couve-flor e cenoura Sobremesa – Maçã assada   Dieta – Igual 	Pão c/ queijo iogurte   	Sopa – Brócolos Prato – Ervilhas c/ ovos escalfados  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de feijão c/ couve branca Prato – Frango assado c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ manteiga Leite c/ nesquik    	Sopa – Feijão-verde Prato – Bacalhau cozido c/ batata cozida e grelos  Sobremesa – Fruta Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Feijoada de choco   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Choco guisado c/ batata e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) s/ condimentos  	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Canja c/ hortelã Prato – Carne de porco assada c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve-flor	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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



AIPO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DIOXÍDO DE ENXOFRE



MOLUSCOS

A Nutricionista



























































































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

## EMENTA Nº 05

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	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 – Peito de peru c/ esparguete e legumes salteados Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Agrião Prato – Açorda de bacalhau Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual    	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Red-fish assado no forno c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Couve-coração Prato – Coelho estufado c/ macarrão Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de abóbora c/ alface Prato – Bitoque de peru c/ ovo e batata frita Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ arroz e feijão-verde	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Lombrinhos de pescada assados no forno c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual s/ condimentos e c/ brócolos  	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabiças Prato – Lasanha de atum Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Perca grelhada c/ massa salteada e grelos 	Pão c/ chouriço Leite c/ cacau     	Sopa – Brócolos Prato – Frango guisado c/ batata Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Leite-creme Dieta – Igual   	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Espinafres Prato – Arroz de pato Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ cenoura ralada	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Couve-flor Prato – Salmão assado no forno c/ massa Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ batata cozida e couve-flor 	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de lentilhas c/ couve penca Prato – Solha assada no forno c/ batata Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ queijo iogurte   	Sopa – Legumes Prato – Stroganoff de frango c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de frango grelhado c/ arroz de brócolos	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Abóbora c/ ervilhas Prato – Dobrada c/ feijão branco Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ arroz e feijão-verde	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo verde Prato – Peixe-espada grelhado c/ legumes salteados e ervilhas Sobremesa – Fruta Dieta – Igual  	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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



AIPO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMU

SULFITOS DIOXÍDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS

A Nutricionista

























































































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

## EMENTA Nº 06

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Bacalhau c/ espinafres e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta     Dieta – Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e feijão-verde	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Frango assado c/ arroz de brócolos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas    
3ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ nabiças Prato – Carne de porco assada c/ laranja c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta   Dieta – Igual c/ couve lombarda	Pão c/ marmelada Leite, chá e café  	Sopa – Creme de cenoura e courgette Prato – Robalos grelhados c/ batata cozida Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ abóbora cozida	Leite ou chá c/ bolachas    
4ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijão-frade c/ atum e ovo Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada   Dieta – Salmão grelhado c/ batata e couve-flor	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Alho-francês Prato – Bifanas de cebolada c/ esparguete salteado Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bifanas grelhadas c/ esparguete, feijão-verde e cenoura	Leite ou chá c/ bolachas    
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Couve-flor Prato – Cozido à Portuguesa Sobremesa – Fruta      Dieta – Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos, cenouras)	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Legumes Prato – Abrótea assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve lombarda	Leite ou chá c/ bolachas    
6ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Massa de filete de perca Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Pudim   Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo iogurte   	Sopa – Creme de cenoura Prato – Jardineira de frango Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	Leite ou chá c/ bolachas    
Sábado	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Favas Prato – Perú estufado c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ couve coração	Pão c/ chouriço Leite, chá e café    	Sopa – Juliana Prato – Esparguete salteado c/ salmão, brócolos e cogumelos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos	Leite ou chá c/ bolachas    
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Espinafres Prato – Choco guisado c/ batata e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta   Dieta – Igual s/ condimentos	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Nabikas Prato – Frango assado c/ arroz de grelos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual	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)

Mod. SEN/63.1



A Nutricionista




























































































































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

## EMENTA Nº 07

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Juliana Prato – Bifes de peru c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta  Dieta – Bifes de peru grelhados c/ arroz e couve lombarda	Pão c/ marmelada Leite, chá e café   	Sopa – Creme de cenoura Prato – Peixe-espada grelhado c/ batata cozida  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ brócolos 	Leite ou chá c/ bolachas     
3ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de feijão c/ couve portuguesa Prato – Filetes de pescada no forno c/ massa espiral salteada c/ cogumelos    Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ couve-flor 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Espinafres Prato – Omelete c/ arroz de cenoura  Salada – Tomate / alface Sobremesa – Maça assada  Dieta – Igual 	Leite ou chá c/ bolachas     
4ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café Fruta   	Sopa – Creme de ervilhas c/ couve branca  Prato – Carne de porco à portuguesa  Sobremesa – Leite-creme    Dieta – Bifana estufada s/ condimentos c/ batata cozida 	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Caldo-verde Prato – Massa de atum c/ cogumelos     Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Perca grelhada c/ massa salteada, c/ cogumelos e cenoura 	Leite ou chá c/ bolachas     
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Nabijas Prato – Maruca assada no forno c/ arroz de couve lombarda   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ queijo logurte   	Sopa – Legumes Prato – Perú estufado c/ batata e cenoura  Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas     
6ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Agrião Prato – Frango guisado c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos e feijão-verde 	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau     	Sopa – Couve penca Prato – Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas   Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual  	Leite ou chá c/ bolachas     
Sábado	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Abrótea cozida c/ batata, cenoura e couve coração  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	Pão c/ presunto Leite, chá e café  	Sopa – Abóbora c/ coentros Prato – Perna de peru assada c/ esparguete   Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ grelos  	Leite ou chá c/ bolachas     
Domingo	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Canja c/ hortelã  Prato – Feijoada à Transmontana [porco]     Sobremesa – Fruta  Dieta – Carne estufada c/ arroz de couve lombarda 	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Pescada cozida, c/ batata e cenoura e couve-flor  Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual 	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)

Mod. SEN/63.1



GLÚTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE  
CASCA RUJA



ALHO



MOSTARDA



SEMENTES  
DE SÉSAMO



SULFITOS

DIÓXIDO DE ENXOFRE



TREMÇOES



MOLUSCOS

A Nutricionista



























































































































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

## EMENTA Nº 08

## SENIOR INVERNO

01 de outubro 2019 a 02 de maio 2020

	Pequeno-almoço	Almoço: 12h00-13h00	Lanche: 16h00-16h30	Jantar: 18h30-19h00	Ceia: 21h30
2ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de couve lombardo Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Maça assada     Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e couve lombarda 	Pão c/ chouriço Leite, chá e café    	Sopa – Legumes Prato – Tortilha c/ frango Salada – Tomate / alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual c/ abóbora 	Leite ou chá c/ bolachas    
3ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café Fruta  	Sopa – Juliana Prato – Rolo de carne c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta   Dieta – Igual c/ couve lombarda 	Pão c/ marmelada Leite c/ cacau     	Sopa – Juliana Prato – Lulas recheadas c/ arroz Salada – Tomate / Alface / Pepino Sobremesa – Fruta      Dieta – Arroz de perca s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas    
4ª Feira	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Solha assada no forno c/ batata Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Maça assada   Dieta – Igual s/ condimentos 	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Creme de cenoura Prato – Almôndegas c/ esparguete Salada – Alface / Cenoura Sobremesa – Fruta   Dieta – Hambúrguer c/ esparguete e cenoura  	Leite ou chá c/ bolachas    
5ª Feira	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Feijão-verde Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos c/ brócolos	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Juliana Prato – Abrótea cozida c/ batata, abóbora e feijão-verde Sobremesa – Fruta  Dieta – Igual s/ condimentos 	Leite ou chá c/ bolachas    
6ª Feira	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Caldo-verde Prato – Lombrinhos de pescada assado no forno c/ massa de lacinhas e legumes salteados Sobremesa – Fruta    Dieta – Igual s/ condimentos   	Pão c/ manteiga logurte  	Sopa – Couve portuguesa Prato – Salsichas de aves estufado c/ couve lombardo c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta       Dieta – Bife de peru estufado c/ arroz e couve lombarda	Leite ou chá c/ bolachas    
Sábado	Pão c/ queijo Leite, chá e café   	Sopa – Abóbora Prato – Ensopado de borrego Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta  Dieta – Borrego s/ condimentos c/ batata e couve-coração	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Tomate Prato – Massa de atum salteada Sobremesa – Fruta     Dieta – Abrótea cozida c/ massa salteada e beringela 	Leite ou chá c/ bolachas    
Domingo	Pão c/ fiambre Leite, chá e café   	Sopa – Couve-flor Prato – Perca assada no forno c/ arroz de grelos Sobremesa – Fruta   Dieta – Igual s/ condimentos  	Pão c/ manteiga Leite, chá e café  	Sopa – Nabiças Prato – Peru guisado c/ batata cozida, ervilhas, feijão-verde e cenoura Sobremesa – Fruta  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)

Mod. SEN/63.1



A Nutricionista

