

Ementa 1	Almoço
2ª Feira	Sopa – Couve Portuguesa Prato – Feijão Frade c/ Atum e Ovo Salada – Alface/Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Perca grelhada com batata e brocolos
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Frango assado c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate Sobremesa – Pudim Dieta – Igual
4ª Feira	Sopa – Abóbora c/ couve-flor Prato – Empadão de bacalhau c/ puré de batata e cenoura Sobremesa – Tomate / Alface Dieta – Bacalhau cozido c/ cenoura e batata
5ª Feira	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Perna de peru assada no forno c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ brócolos
6ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ Juliana Prato – Pescada cozida c/ batata e feijão-verde Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Sábado	Sopa – Canja c/ hortelã Prato – Carne de porco estufada c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Domingo	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

Ementa 2	Almoço
2ª Feira	Sopa – Legumes Prato – Carne de peru estufada c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Milho Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e couve-flor
3ª Feira	Sopa – Creme de ervilhas e alho-francês Prato – Dourada assada no forno c/ batata cozida Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual
4ª Feira	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijoadà Transmontana [porco] Sobremesa – Fruta Dieta – Carne estufada c/ arroz e brócolos
5ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ abóbora Prato – Lasanha de atum Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Perca grelhada c/ massa salteada e grelos
6ª Feira	Sopa – Caldo verde Prato – Chilli c/ arroz Salada – Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Sábado	Sopa – Creme de feijão c/ nabiças Prato – Massa de filete de perca Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Domingo	Sopa – Juliana Prato – Borrego estufado c/ batata, couve lombarda e cenoura Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos

Ementa 3	Almoço
2ª Feira	Sopa – Creme de feijão c/ couve lombarda Prato – Pescada cozida c/ batata, couve-flor e cenoura Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual
3ª Feira	Sopa – Creme de cenoura Prato – Rancho Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Vaca estufada c/ batata, couve portuguesa, nabo e cenoura
4ª Feira	Sopa – Juliana Prato – Lulas recheadas c/ puré de batata e courgette Salada – Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Maruca assada no forno c/ batata e couve-lombarda
5ª Feira	Sopa – Creme de Abóbora Prato – Costeletas estufadas c/ arroz Salada – Alface / Tomate Sobremesa – Pudim Dieta – Bifanas grelhadas c/ arroz e brócolos
6ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Bacalhau à Brás Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/ cenoura e batata
Sábado	Sopa – Espinafres Prato – Frango assado c/ arroz de ervilhas Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Domingo	Sopa – Alho-francês Prato – Peixe-espada assado no forno c/ grão e brócolos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual

Ementa 4	Almoço
2ª Feira	Sopa – Creme de feijão c/ Juliana Prato – Abrótea cozida, c/ ovo, batata e feijão-verde Salada – Tomate/ Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Dobrada c/ feijão branco Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Bifes de peru grelhados c/ esparguete e couve-flor
4ª Feira	Sopa – Nabiças Prato – Carapauzinhos fritos c/ arroz de tomate Salada – Alface / Cenoura / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Carapaus grelhados c/ arroz de tomate
5ª Feira	Sopa – Creme de abóbora c/ grão Prato – Esparguete à bolonhesa Salada – Tomate / Alface / Beterraba Sobremesa – Fruta Dieta – Hambúrguer grelhado c/ esparguete e couve-flor
6ª Feira	Sopa – Caldo verde Prato – Pescada cozida c/ batata e couve-flor e cenoura Sobremesa – Maçã assada Dieta – Igual
Sábado	Sopa – Creme de feijão c/ couve branca Prato – Frango assado c/ arroz de brócolos Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Domingo	Sopa – Legumes Prato – Feijoadà de choco Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Choco guisado c/ batata e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) s/ condimentos

Ementa 5	Almoço
2ª Feira	Sopa – Legumes Prato – Peito de peru c/ arroz e legumes salteados Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
3ª Feira	Sopa – Juliana Prato – Corvina à portuguesa no forno c/ batata a murro Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Corvina grelhada c/ batata e couve lombarda
4ª Feira	Sopa – Creme de abóbora c/ alface Prato – Favas guisadas Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada Dieta – Carne de vaca estufada c/ favas e legumes cozidos (cenoura e couve branca)
5ª Feira	Sopa – Nabiças Prato – Empadão de atum c/ cenoura e batata Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
6ª Feira	Sopa – Espinafres Prato – Arroz de pato Salada – Alface / Cenoura / Tomate Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ cenoura ralada
Sábado	Sopa – Creme de lentilhas c/ couve penca Prato – Salmão assado no forno c/ massa espiral Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Domingo	Sopa – Abóbora c/ ervilhas Prato – Bife de peru c/ ovo e batata frita Sobremesa – Fruta Dieta – Bife de peru c/ arroz e feijão-verde

Ementa 6	Almoço
2ª Feira	Sopa – Legumes Prato – Bacalhau c/ espinafres e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e feijão-verde
3ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ nabiças Prato – Carne de porco assado c/ laranja c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve lombarda
4ª Feira	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijão-frade c/ atum e ovo Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Maçã assada Dieta – Salmão grelhado c/ batata e couve-flor
5ª Feira	Sopa – Couve-flor Prato – Cozido à Portuguesa Sobremesa – Fruta Dieta – Carne cozida c/ cenoura e hortaliça (couve portuguesa, couve lombarda, nabos, cenouras)
6ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Massa de filete de perca Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Pudim Dieta – Igual s/ condimentos
Sábado	Sopa – Favas Prato – Vitela estufada c/ arroz Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ couve coração
Domingo	Sopa – Espinafres Prato – Choco guisado c/ batata e cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos

Ementa 7	Almoço
2ª Feira	Sopa – Juliana Prato – Bifes de peru c/ arroz de couve lombarda Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Bifes de peru grelhados c/ arroz de couve lombarda
3ª Feira	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
4ª Feira	Sopa – Creme de ervilhas c/ couve branca Prato – Carne de porco à portuguesa Sobremesa – Leite-creme Dieta – Bifana estufada s/ condimentos c/ batata cozida
5ª Feira	Sopa – Nabiças Prato – Maruca assada no forno c/ arroz e legumes no forno (brócolos e cenoura) Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
6ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Frango guisado c/ esparguete Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos e feijão-verde
Sábado	Sopa – Creme de grão c/ espinafres Prato – Abrótea cozida c/ batata, cenoura e couve coração Sobremesa – Fruta Dieta – Igual
Domingo	Sopa – Canja c/ hortelã Prato – Feijoadà à Transmontana [porco] Sobremesa – Fruta Dieta – Carne estufada c/ arroz de couve lombarda

Ementa 8	Almoço
2ª Feira	Sopa – Creme de feijão c/ Couve Lombarda Prato – Solha assada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
3ª Feira	Sopa – Juliana Prato – Rolo de carne c/ esparguete Salada – Tomate / Alface / Couve Roxa Sobremesa – Fruta Dieta – Igual c/ couve lombarda
4ª Feira	Sopa – Creme de grão c/ agrião Prato – Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Salada – Tomate / Alface / Cenoura ralada Sobremesa – Maçã assada Dieta – Bacalhau cozido c/ batata e couve lombarda
5ª Feira	Sopa – Feijão-verde Prato – Empadão de frango Salada – Tomate / Alface Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos c/ brócolos
6ª Feira	Sopa – Caldo-verde Prato – Lombrinhos de pescada assado no forno c/ massa de lacinhas e legumes salteados Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos
Sábado	Sopa – Abóbora Prato – Ensopado de borrego Salada – Tomate / Alface / Cebola Sobremesa – Fruta Dieta – Borrego s/ condimentos c/ batata e couve-coração
Domingo	Sopa – Couve-flor Prato – Perca assada no forno c/ arroz de grelos Sobremesa – Fruta Dieta – Igual s/ condimentos

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).

