	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 1
	ERPI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de feijão-verde Massa à Lavrador (c/ vitela, tronchuda e feijão vermelho) Fruta da época	Sopa de feijão-verde Massa cozida com vitela e couve branca Fruta da época	Creme de feijão-verde Creme de aletria com vitela e tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão branco e couve lombarda Tintureira/Cação de cebolada (tomate e pimento) e batata cozida Fruta da época	Sopa de couve lombarda Cozido de pescada com batata e cenoura Fruta da época	Creme de feijão branco e couve lombarda Puré de batata, tomate e pimento com cação Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de legumes (1) Frango assado com arroz e salada Fruta da época	Sopa de legumes (1) Frango grelhado com arroz de cenoura (estufado ao natural) Fruta da época	Creme de legumes (1) Açorda de frango e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de feijão vermelho com tronchuda Bolinhos de bacalhau fritos com salada russa (batata, cenoura e ervilha) Fruta da época	Sopa de tronchuda Maruca estufada em cru com batata e couve-flor Fruta da época	Creme de feijão vermelho com tronchuda Puré de batata, bacalhau e alho francês Creme de fruta confeccionada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de legumes (1) Coelho estufado com couve branca e massa cotovelo Fruta da época	Sopa de legumes (1) Coelho/peru estufado em cru com massa e couve branca Fruta da época	Creme de legumes (1) Creme de aletria com coelho e couve branca Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de espinafres Lulas á Bordalesa com batatas cozidas e salada de cenoura Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada abafada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de espinafres Puré de batata, brócolos e pescada Creme de fruta confeccionada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de alho francês Lombo de porco assado com batata e salada de alface Fruta da época	Sopa de alho francês Lombo de porco assado ao natural com batata cozida e couve coração Fruta da época	Creme de alho francês Puré de batata, couve coração e frango Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

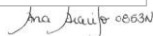
Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 2
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/ Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de feijão frade Panados de porco com arroz de feijão vermelho e tronchuda Fruta da época	Sopa de legumes (1) Fêvera de porco grelhada com arroz de cenoura Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de frango com tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de abóbora e lombarda Cozido de abrótea/maruca com todos (cenoura, ovo e couve coração) Fruta da época		Creme de abóbora Puré de batata, abrótea e couve coração Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couve branca Frango estufado com molho de cogumelos, massa e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve branca Frango estufado ao natural com massa e couve lombarda Fruta da época	Creme de couve branca Creme de aletria com frango e cogumelos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Canja de galinha Cação de cebolada com batata cozida Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada cozida com batata e repolho Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata, alho francês e pescada Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de brócolos Lasanha de Aves (peru/frango) com brócolos e couve-flor Fruta da época	Sopa de brócolos Bife de peru grelhado com massa e cenoura cozidas Fruta da época	Creme de brócolos Açorda de peru com cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de cenoura e couve coração Salada de grão de bico, bacalhau desfiado, cebolada e batata cozida Fruta da época	Sopa de cenoura e coração Solha grelhada com batata e couve branca cozida Fruta da época	Creme de cenoura e coração Puré de batata, solha e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de tomate e feijão verde Vitela assada no forno com arroz de couve flor e salada de alface Fruta da época	Sopa de legumes (1) Vitela assada ao natural com arroz e brócolos Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de vitela com brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes I: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

A Nutricionista



	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 3
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de couve coração Feijoada portuguesa (feijão branco, peru e couve branca) e arroz de cenoura Fruta da época	Sopa de couve coração Bife de peru grelhado com arroz de cenoura Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com peru e brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda Meia desfeita de bacalhau com batata cozida, grão e salada de alface Fruta da época	Sopa de couve lombarda Arroz branco de pescada com couve branca Fruta da época	Creme de feijão vermelho e lombarda Purê de batata, pescada e couve branca Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de cenoura e repolho Carne de porco à alentejana com batata e salada de alface e pepino Fruta da época	Sopa de cenoura e repolho Fêvera grelhada com batata e couve coração cozida Fruta da época	Creme de cenoura e repolho Purê de batata, frango e couve-flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de couve-flor Sardinhas pequenas com arroz fresco de feijão branco e repolho Fruta da época	Sopa de couve-flor Raia estufada em cru com arroz branco de repolho Fruta da época	Creme de couve-flor Purê de batata, raia e curgete Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de espinafre Língua de vaca estufada com purê, ervilhas e cenoura Fruta da época	Sopa de legumes (1) Peru abafado com feijão verde e massa Fruta da época	Creme de legumes Creme de aletria com peru e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de lentilhas e couve lombarda Arroz de tentáculos de pota com pimento e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve lombarda Carapau grelhado com arroz branco de cenoura Fruta da época	Creme de couve lombarda Açorda de badejo com cenoura Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de legumes Lombo assado no forno com arroz e salada de tomate Fruta da época	Sopa de legumes (1) Lombo de porco assado ao natural com arroz seco e couve branca cozida Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de porco com couve branca Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

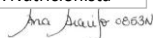
A Nutricionista

*Jana Araújo* 08534

	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 4
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de tronchuda Rancho (estufado de massa, vitela, grão e cenoura) Fruta da época	Sopa de tronchuda Vitela estufada em cru com massa e cenoura Fruta da época	Creme de tronchuda Farinha de pau de vitela e cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão branco e couve lombarda Cozido de abrótea/maruca com todos (batata, cenoura e couve coração) Fruta da época		Creme de feijão branco e couve lombarda Puré de batata, cenoura, coração e pescada Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couve coração Esparguete com frango e salada de alface e milho Fruta da época	Sopa de couve coração Frango estufado em cru com massa e couve lombarda Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com frango e couve lombarda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de grão e espinafres Bacalhau à Brás (com batata palha) e salada de alface Fruta da época	Sopa de alho francês Pescada grelhada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de alho francês Puré de batata, brócolos e pescada Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de feijão-verde Bifinhos de peru grelhados com arroz de feijão branco e couve lombarda Fruta da época	Sopa de feijão verde Bifinhos de peru grelhados com arroz branco de couve lombarda Fruta da época	Creme de feijão verde Açorda de peru com couve lombarda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de cenoura e couve galega Salmão grelhado com batata à murro e salada de pimentos Fruta da época	Creme de cenoura Peixe-espada grelhado com batata e couve branca cozida Fruta da época	Creme de cenoura Puré de batata e salmão com couve branca Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de legumes Frango assado no forno com arroz e salada de tomate Fruta da época	Sopa de legumes (1) Frango assado ao natural com arroz e couve-flor cozida Fruta da época	Creme de legumes (1) Açorda de frango e couve-flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

A Nutricionista



**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 5
	ERI/Centro de Dia	

	<b>Almoço</b>			<b>Jantar</b>
	<b>Geral</b>	<b>Dieta</b>	<b>Pastoso</b>	<b>Geral/Dieta</b>
<i>Segunda</i>	Sopa de abóbora e couve galega Amêndoegas estufadas com couve-flor, brócolos e massa esparguete Fruta da época	Creme de abóbora Bife de frango grelhado com massa cozida e brócolos Fruta da época	Creme de abóbora Creme de aletria com frango e brócolos Creme de fruta cozida	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão frade Abrótea no forno com picado de tomate e arroz de cenoura Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada assada ao natural com batata e cenoura Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata com pescada e cenoura Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couve de bruxelas Coelho estufado em vinho tinto com batata cozida Fruta da época	Sopa de couves de bruxelas Arroz de coelho e couve coração Fruta da época	Creme de couves de bruxelas Açorda de coelho com coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de legumes Filetes de Pescada fritos com salada russa (batata, ervilha, cenoura) Fruta da época	Sopa de legumes (1) Filete de panga estufado em cru com batata e couve lombarda Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata com panga e couve lombarda Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de grão de bico e couve lombarda Frango à Primavera (estufado com massa, couve branca e pimento) Fruta da época	Sopa de grão e lombarda Peito de peru com massa e feijão verde cozidos Fruta da época	Creme de lombarda Creme de aletria com peru e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Canja de galinha Lulas à Bordalesa (estufadas com torradinhas) batata cozida e salada de cenoura Fruta da época	Sopa de legumes (1) Arroz branco de pescada com repolho Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de pescada com repolho Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de tomate e feijão-verde Lombo de porco assado forno com arroz seco e salada de alface e cenoura Fruta da época	Sopa de feijão-verde Lombo de porco assado ao natural com batata e cenoura Fruta da época	Creme de feijão-verde Puré de batata, frango e cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes 1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

A Nutricionista

*Jana Araújo* 08534

	<b>Ementas Primavera/Verão</b>	Semana 6
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de couve coração Coxinhas de frango grelhadas com massa e molho grosso de cenoura Fruta da época	Sopa de couve coração Coxinhas de frango grelhadas com massa e tronchuda cozida Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com frango e tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de cenoura e couve galega Pescada estufada com courgete-couve-flor e batata cozida Fruta da época	Creme de cenoura Cozido de pescada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de cenoura Puré de batata, com pescada e brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de lentilhas e repolho Arroz à Portuguesa (vitela, chouriça, bacon, cenoura e pimento) e salada de alface Fruta da época	Sopa de repolho Arroz branco de peru com cenoura Fruta da época	Creme de repolho Farinha de pau de peru com cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de feijão vermelho e couve branca Bacalhau à Gomes de Sá (batata, alho francês) e salada de tomate Fruta da época	Sopa de couve branca Peixe espada grelhada com batata e couve coração cozidos Fruta da época	Creme de couve branca Puré de batata, peixe-espada e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de couve lombarda Massa estufada em cru com vitela e couve coração Fruta da época		Creme de couve lombarda Açorda de vitela com couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de legumes Sardinha Grande assada na brasa com batata cozida e salada de pimentos Fruta da época	Sopa de legumes (1) Arroz branco de pescada com couve-flor Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de pescada com couve-flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de couve-flor Coelho assado com batata e salada de alface e cebola Fruta da época	Sopa de legumes (1) Coelho assado ao natural com batata e couve coração Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata, coelho e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

A Nutricionista

Ana Duarte 0663W