Ementa Semanal

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE RIO DE LOBA

Ementa 1 Semana de 10/112025 a 16/11/2025

		Almoço	Jantar
2ª Feira - 10	S	Sopa camponesa com feijão branco	Sopa à lavrador enriquecida com ovo[3]
	N	Esparguete[1] à bolonhesa e salada[12]	Refeição de reforço
	D	Bifana grelhada com esparguete[1] cozida	
	SM	Pera/Laranja	Maçã/Iogurte[7]
3ª Feira – 11 S. MARTINHO	S	Caldo verde	
	N	Sardinha/Fêveras e pimentos assados com batata cozida	Massa[1] de carnes
	D	Sardinha/Fêveras e pimentos assados com batata cozida	
	SM	Castanhas assadas/Melão	Laranja/Pera
4ª Feira-12	S	Creme de cenoura	Sopa de repolho enriquecida com red-fish[4]
	N	Favas com entrecosto, arroz branco e salada[12]	Refeição de reforço
	D	Costeleta grelhada com arroz branco e brócolos cozidos	
	SM	Clementina/Kiwi	Banana/Iogurte[7]
5ª Feira –13	S	Sopa de espinafre com grão	
	N	Bacalhau[4] à Brás e salada[12]	Arroz de frango corrido com couve
	D	Peixe com batata e legumes cozidos	
	SM	"Ovo estrelado" /Laranja	Pera/Maçã
6ª Feira - 14	S	Sopa de feijão verde	Sopa de couve-flor enriquecida com maruca[4]
	N	Peru estufado com massa[1] cozida e salada	Refeição de reforço
	D	Peru grelhado com massa cozida e legumes cozidos	
	SM	Maçã/Clementina	Laranja/Iogurte[7]
Sábado –15	S	Sopa de couve lombardo	
	N	Medalhões de pescada[4] estufados com arroz primavera e salada	Massa[1] cozida com ovos[3] mexidos e salsichas[6,7,10]
	D	Medalhões de pescada e macedónia cozidos com arroz	
	SM	Pera/Kiwi	Maçã/Laranja
Domingo-16	S	Sopa de alface	Sopa Juliana enriquecida com tilápia[4]
	N	Rojões com batata e couve cozida	Refeição de reforço
	D	Carne de porco com batata e couve cozida	
	SM	Melão/Clementina	Banana/Iogurte[7]

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). As opções apresentadas diariamente podem ser substituídas de acordo com as necessidades e especificidades das patologias de cada utente.
(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 glúten1, crustáceos2, ovos3, pescado4, amendoins5, soja6, leite e produtos à base de leite incluindo lactose[7], frutos de casca rija[8], aipo[9], mostarda[10], sementes de sésamo[11], dióxido de enxofre e sulfitos[12], tremoço[13] e moluscos[14] – Lista de alergénios do Anexo II do Regulamento (CE) n.º 1169/2011). Devido aos processos de elaboração de pratos, não é possível excluir situações de contaminação cruzada.

A Nutricionista: Elizabete Ferreira 5411N _____

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE RIO DE LOBA

Ementa para CATL

Semana de 10/11/2025 a 14/11/2025

Dia	Almoço		Lanche	
Segunda-feira	**Sopa**	Sopa camponesa com feijão branco	**Lanche**	Pão de mistura/cereais[1] com paio York ou queijo[7] + + leite meio gordo[7] com Cevada + Fruta
	Prato	Esparguete[1] à bolonhesa e salada[12]	**Reforço**	Tostas[1]+ Palitos de cenoura
	Sobremesa	Pera/Laranja		
Terça-feira S. MARTINHO	**Sopa**	Caldo verde	**Lanche**	Tortitas de arroz/milho com creme de chocolate[1,7,8] ou doce + iogurte[7] + Palitos de cenoura
	Prato	Sardinha/Fêveras e pimentos assados com batata cozida	**Reforço**	Bolacha Maria[1,6,7,8,11,12] + Fruta
	Sobremesa	Castanhas assadas/Melão		
Quarta-feira	**Sopa**	Creme de cenoura	**Lanche**	Pão de mistura/cereais[1] com queijo[7] ou mortadela + leite meio gordo[7] + Fruta
	Prato	Favas com entrecosto, arroz branco e salada[12]	**Reforço**	Tostas[1] + Palitos de cenoura
	Sobremesa	Clementina/Kiwi		
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de espinafre com grão	**Lanche**	Cereais de chocolate[,1, 7,8] com leite meio gordo[7] + Palitos de cenoura
	Almoço	Bacalhau[4] à Brás e salada[12]	**Reforço**	Bolacha Maria[1,6,7,12] + Fruta
	Sobremesa	"Ovo estrelado" /Laranja		
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de feijão verde	**Lanche**	Pão de mistura/cereais[1] com fiambre ou manteiga + leite meio gordo[7] com chocolate + Fruta
	Prato	Peru estufado com massa[1] cozida e salada	**Reforço**	Tostas[1] + Palitos de cenoura
	Sobremesa	Maçã/Clementina		

Observações:

(i) Peça de fruta (utilização de fruta da época variada);
(ii) Sobremesa doce (arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada/cozida, pera cozida, salada de frutas);
(iii) Salada/Legumes (todos os dias os pratos normais/dieta serão acompanhados com legumes ou salada da época);
(iv) A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio;
(v) A ementa contém alergénios (cereais contendo glúten[1], crustáceos[2], ovos[3], pescado[4], amendoins[5], soja[6], leite e produtos à base de leite incluindo lactose[7], frutos de casca rija[8], aipo[9], mostarda[10], sementes de sésamo[11], dióxido de enxofre e sulfitos[12], tremoço[13] e moluscos[14] – Lista de alergénios do Anexo II do Regulamento (CE) n.º 1169/2011). Devido aos processos de elaboração de pratos, não é possível excluir situações de contaminação cruzada.

Nutricionista: Elizabete Ferreira 5411N _____