



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

# *Alimentação | Ementas*

1.<sup>a</sup> EDIÇÃO



Centro Social e Paroquial  
**Santo Estevão**  
Póvoa de Atalaia



## *Alimentação na 3.º idade*

*“Que a alimentação  
seja o teu único remédio.”*

(Hipócrates)



**M**anter bons hábitos alimentares é importante em todas as idades. Contudo, em especial na terceira idade, constitui um dos principais pilares para um envelhecimento ativo e saudável, com maior qualidade de vida. Por isso, é fundamental a elaboração cuidada e personalizada de um plano alimentar com o objetivo de garantir um bom estado nutricional na terceira idade.

Os idosos estão mais expostos a doenças crónicas e doenças em geral. Por isso, têm necessidades nutricionais específicas.

Como o envelhecimento contribui para a alteração do funcionamento do organismo, as necessidades energéticas diminuem, principalmente se a atividade física não existir. Contudo, as necessidades proteicas, vitamínicas e minerais mantêm-se. Como tal, o idoso deverá ter uma boa alimentação e comer alimentos ricos do ponto de vista nutricional e adaptada a cada necessidade concreta.



## *Alimentação nas bases em que acreditamos*

*“A Dieta Mediterrânica, representa um modo de vida, uma comunhão entre a mente, corpo e ambiente.”*



**N**o Centro Social e Paroquial Santo Estevão - Póvoa de Atalaia levamos muito a sério a Alimentação dos nossos utentes. É por isso, que selecionamos os melhores alimentos e ingredientes para a conceção das nossas ementas.

A aquisição dos nossos produtos e as nossas ementas são elaboradas, atendendo a princípios básicos de alimentação saudável, segundo o (Reg/1169/ Parlamento europeu e do concelho 25 de Outubro 2011).

Seguimos como prática, o modelo alimentar com os princípios da Dieta Mediterrânica, porque queremos preservar um património milenar, que faz parte da história cultural local dos utentes que habitam e frequentam a Instituição.

Além disso, reconhecemos, pelos muitos estudos que sugerem que este padrão diário de alimentação está associado a maior longevidade no geral e à proteção face às doenças como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doença cardiovascular, obesidade e doenças neuro-degenerativas.

Por isso, nas nossas ementas, apostamos no consumo regular, às refeições, de sopas, cereais, pão de boa qualidade, leguminosas, azeite, legumes, frutas e a condimentação com ervas aromáticas.



## *A Sustentabilidade é para nós uma prioridade*

*“Uma alimentação sustentável beneficia a saúde e contribui para a proteção do meio ambiente.”*



**N**ós “somos o que comemos” e manter uma dieta sustentável reforça o nosso compromisso para com o meio ambiente. Como tal, implementamos medidas e atitudes que visam a prática de uma alimentação mais consciente para uma sociedade mais justa e equilibrada.

- Optamos por um regime rico em verduras, legumes, frutas e hortaliças;
- Consumo moderado de carne, peixe e lácteos na dieta;
- Abolimos os pré-cozinhados e os produtos muito processados;
- Privilegiamos a compra de produtos da época e produzidos localmente;
- Cozinhamos unicamente a quantidade de alimentos planeados para as ementas;
- Melhoramos a nossa alimentação ao comprar os produtos frescos a granel (são mais naturais, possuem menos aditivos, mais benéficos para a saúde, e evita o desperdício no embalamento).

A instituição recebe donativos de produtos locais, (frutas, legumes, ervas aromáticas entre outros), tendo como objetivos;

- Ajudar a escoar excessos de produtos produzidos localmente na época apropriada, conscientes das vantagens de poderem ser mais saudáveis, frescos e saborosos;
- Cooperar na construção de um mundo melhor, promovendo estímulos de partilha e fortalecendo as relações de proximidade entre a instituição e as pessoas da aldeia.



## *Os nossos critérios na aquisição dos alimentos*

*“Somos o que comemos  
e o que escolhemos.”*

**C**ontrolar o que comemos, bem como o tempo que é passado na cozinha e o dinheiro que gastamos na alimentação, só é possível quando determinamos antecipadamente as necessidades e planeamos as ementas.

Implementamos internamente critérios e metodologias para nos ajudar na operacionalização e otimização dos processos de aquisição e confeção:

### *1. Planeamento*

1- Seguimos as ementas semanais pré-definidas; sendo que à sexta-feira é afixada a ementa semanal, podendo ter que haver ajustamento em função de alimentos que tenham sido doados.

2 - Definimos os processos de preparação das refeições - aproveitamos o tempo ao máximo para preparação de vários pratos em simultâneo.

3 - Acabamos com os restos e desperdícios - preparamos apenas as quantidades necessárias, assegurando que não há desperdício de ingredientes ou da refeição ou de produtos armazenados, contribuindo para uma economia doméstica;

4 - Temos um inventário semanal e permanente dos produtos em stock - apuramos qualquer desvio e ajustamos qualquer excesso.

### *2. Compra de alimentos*

Compramos alimentos seguros e não abdicamos de um rigoroso controlo de qualidade que cumpra os seguintes requisitos:

- De procedência segura;
- Que apresentem características próprias nos aspetos de aparência, cor, cheiro e textura;
- Que estejam, no mínimo, com dois terços da validade total;
- Que não apresentem embalagens danificadas;
- A rotulagem dos produtos cumpra todos os requisitos em termos de segurança alimentar (identificação de ingredientes, composição nutricional, formas de conservação e preparação);
- No caso dos congelados, sem sinais de degelo, como cristais de gelo ou água dentro da embalagem;
- Que estejam armazenados em temperaturas adequadas: entre 0°C e 5°C para alimentos refrigerados e inferior a -18°C para os congelados;
- Fazer a melhor escolha de acordo com a relação qualidade/preço;
- Na decisão da compra seleccionamos alimentos com menos sal (sódio), açúcar, gorduras, glúten, bem como a quantidade de calorias e nutrientes presentes em cada alimento.



## *Os nossos critérios no armazenamento dos alimentos*

*“A segurança abraça  
todas as etapas do  
processo alimentar.”*

### *Armazenamento dos alimentos*

O armazenamento de cada alimento em local que ajude a manter a integridade dos produtos, com a temperatura adequada para a sua conservação, a limpeza e a organização, facilitar o armazenamento dos produtos adquiridos e a retirada daqueles que serão utilizados na preparação das refeições e para consumo.

Para além deste cuidado, são tidos em conta ainda outros procedimentos:

- Usamos primeiro alimentos que estejam com as datas de validade mais próximas do vencimento.
- No local de armazenamento, mantemos um espaço entre os alimentos guardados, o que permite uma melhor circulação do ar, contribuindo para conservar melhor os produtos.
- **Os alimentos não são armazenados diretamente no chão**, para garantir a segurança sanitária dos produtos. Esse cuidado favorece a conservação dos alimentos, evitando humidade e facilitando a limpeza.
- **Colocamos os produtos em prateleiras afastadas da parede e do chão**. A preservação das embalagens sem danificação ou a manutenção dos alimentos em recipientes bem tampados e, ainda, o uso de redes nas janelas da despensa são outros cuidados que contribuem para a segurança sanitária, pois dificultam o contacto de animais (insetos, roedores, animais domésticos) e outras sujidades com os alimentos.
- **As embalagens e os recipientes que envolvem os alimentos funcionam como barreiras**, afastando-os também do contato com outras sujidades (poeira, fragmentos de vidros, de pedra e outros). Antes de abrimos qualquer embalagem, a mesma é limpa de modo a evitar que o alimento seja contaminado.
- Os alimentos são guardados e organizados em locais de fácil acesso, **que não exijam esforço físico exagerado ou apresentem risco de quedas**. **As embalagens e os recipientes são etiquetados para facilitar a identificação dos alimentos**. Na identificação, são utilizadas etiquetas com letras em cor e tamanho que facilitam a leitura.
- Os locais onde há alimentos armazenados não são apropriados para guardar materiais de limpeza, evitando o risco de contaminação dos alimentos. Reservamos um outro local para guardar produtos de limpeza, os quais se encontram em recipientes devidamente rotulados.



*Os nossos critérios  
na preparação  
das refeições*

*“A segurança alimentar  
é a garantia da qualidade  
do que consumimos.”*



**N**a preparação das refeições adotamos cuidados rigorosos tanto na higiene pessoal quanto no manuseamento dos alimentos para prevenir contaminação e preservar as características próprias dos alimentos. Isso ajuda a evitar muitas doenças transmitidas por alimentos.



## *Higienização dos alimentos*

- **Utilizamos proteção para os cabelos (touca), para além de avental e de sapatos fechados e não escorregadios**, ajudando a prevenir acidentes e contaminação dos alimentos durante a sua preparação.
- **Lavamos as mãos frequentemente**, protegendo os alimentos que serão consumidos. A higienização frequente de utensílios e equipamentos usados durante a preparação dos diversos alimentos que compõem as refeições também é fundamental para prevenir a contaminação.
- Para maior segurança, **higienizamos bem os alimentos**, especialmente os que serão ingeridos crus. A cozedura adequada dos alimentos evita o risco para a saúde e a perda de nutrientes.

## *Preparação de refeições*

O ambiente onde as refeições são preparadas encontra-se sempre limpo, incluindo a superfície de trabalho, os utensílios que serão utilizados e os equipamentos. A organização garante o espaço adequado para o manuseamento dos alimentos, diminui o esforço físico e mental e evitar acidentes.

Ao prepararmos as refeições, algumas medidas especiais são necessárias para atender aos princípios de uma alimentação saudável:

- **Damos preferência a alimentos com menos gordura**, optando por leite e derivados com menor teor de gordura, removendo as gorduras visíveis das carnes e usando azeite para cozinhar os alimentos;
- **Reduzimos a adição de açúcar, sal e pimenta**, usando outras alternativas mais saudáveis;
- **Diversificamos os alimentos que compõem a ementa**, e a forma de prepará-los (cozinhar, assar e grelhar, usando diferentes cortes para frutas, legumes, verduras e carnes). Igualmente não adicionamos muita água à cozedura e evitamos que os alimentos cozinhem demasiado tempo, o que poderia levar à perda de nutrientes;
- **Incentivamos preparações com cereais integrais** ou o uso de produtos feitos com aveia, sêmola, cuscus e outros alimentos ricos em fibras (frutas, legumes e verduras).
- Utilizamos receitas que favoreçam o **consumo de frutas, legumes e verduras**, combinando esses itens, por exemplo, nas saladas.



## *Rituais presentes nas nossas refeições*

*“Refeições, momentos  
que simbolizam afectos  
e dedicação.”*



**S**ão necessárias medidas que visem deixar a pessoa idosa mais disposta para alimentar-se com prazer. Como tal, possuímos uma série de directrizes que promovem a satisfação e o prazer na refeição.

É importante envolver a pessoa idosa nessas decisões.

### **1. Fazemos as refeições em local agradável**

O ambiente onde as nossas refeições são consumidas é constantemente limpo, arejado e com boa luminosidade. O mobiliário é resistente e adequado: mesa com cantos arredondados, de preferência, cadeira com dois braços, sendo a altura da mesa compatível com a altura das cadeiras e da pessoa idosa;

Dispomos de espaço livre para a circulação das pessoas.

### **2. Incentivamos a higienização das mãos antes das refeições**

De modo a evitar a contaminação dos alimentos por sujidades presentes nas mãos é dada a orientação sobre o correto procedimento de higienização das mãos e cuidados com as unhas, que são mantidas curtas e limpas. Em casos de necessidade a pessoa idosa é auxiliada durante esse procedimento.



### **3. Distribuimos a alimentação diária em cinco refeições**

Esta distribuição estimula o funcionamento do intestino e evita que se coma fora de hora.

É importante estabelecer horários regulares para as refeições, com intervalos para atender às peculiaridades da fisiologia digestiva da pessoa idosa, considerando que sua digestão é mais lenta. O ajuste dos horários de refeição contribui para garantir o fornecimento de nutrientes e energia, maior conforto e apetite para a pessoa idosa. O período de jejum noturno não deve ser superior a oito horas.

### **4. Estimulamos o entrosamento social nos horários dos lanches**

A presença de familiares e amigos proporciona mais prazer e favorece o apetite.

Estimulamos os utentes a frequentarem o salão de refeições. Para combater a monotonia visual, a sala de refeições encontra-se decorada com variados trabalhos (artesanato) proporcionando, um ambiente agradável com luminosidade adequada para maior segurança durante a deslocação das pessoas e no consumo da refeição.

### **5. Incentivamos a redução de sal e açúcar à mesa**

Com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, pelo que tendência da pessoa idosa é adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode representar um abuso na quantidade.

A orientação para evitar o uso desses alimentos à mesa contribui para o controlo do consumo de sal e de açúcar.

A adição de especiarias e ervas, pode ajudar a diminuir a utilização de sal na preparação dos alimentos, contribuindo para a redução do seu consumo. (ver Quadro 1)

### **6. Orientamos a pessoa idosa a comer devagar, mastigando bem os alimentos**

Mastigar adequadamente os alimentos facilita tanto a digestão mecânica, feita pelos dentes ou pela prótese dentária, como a enzimática, pelo contato e atuação da saliva nos alimentos.

A mastigação adequada também contribui para diminuir a sensação de fome, no caso de pessoas idosas que precisam reduzir a quantidade de alimentos ingeridos.

Existem formas de minorar os problemas provocados pelas dificuldades em mastigar (por falta de dentição) e deglutir, como:

- Cozinhamos bem os alimentos para ficarem mais tenros;
- Optamos por ovos, iogurtes ou papas enriquecidas;
- Cortamos os alimentos em pedaços pequenos, trituramo-los ou moêmo-los, utilizando uma colher para comer.

### **7. Cuidamos bem da saúde bucal, favorecendo o prazer à mesa**

As condições de saúde bucal influenciam na auto-estima, na fala, na percepção do paladar, na digestão e na deglutição.

A higiene correta da boca, após as refeições, é uma conduta reforçada com a pessoa idosa para favorecer a saúde bucal. Este cuidado, auxilia na preservação da capacidade mastigatória, evitando que as refeições sejam restritas a alimentos facilmente mastigáveis.

Manter o hábito de visitar regularmente o dentista permite que sejam verificadas as condições da boca, bem como a funcionalidade das próteses dentárias (sua vida útil) visam à preservação da capacidade mastigatória e da saúde bucal.

### **8. Estimulamos o consumo da água entre as refeições**

Muitos seniores sofrem de desidratação devido à diminuição da função renal, perdas aumentadas na urina devido à toma de medicamentos, como laxantes e diuréticos, ou ainda por uma menor ingestão de líquidos. Assim, é muito importante que bebam água com frequência mesmo que



não sintam sede. A água também pode ser ingerida através de infusões ou chás sem adição de açúcar e gelatinas.

#### **9. Estamos atentos à temperatura de consumo dos alimentos**

Temos em conta as temperaturas muito quentes ou muito frias, que devem ser evitadas por haver maior sensibilidade térmica em função de mudanças que ocorrem nos tecidos da boca com o passar dos anos dos seniores.

#### **10. Cozinhamos refeições saborosas, saudáveis e atrativas**

No momento das refeições temos em conta, princípios de oferecermos uma alimentação saudável assegurando a combinação de diferentes cores, texturas, sabor, evitando a monotonia alimentar, estimulando apetite e preservando as características sensoriais que motivam o consumo de uma refeição com prazer.





## *Alimentos como reforço do Sistema Imunitário*

*“Ingerir alimentos saudáveis ricos em nutrientes antioxidantes, e são a aposta para proteger o sistema imunitário.”*



**A** alimentação correcta é um dos fatores que possuem maior influência na saúde e bem estar do idoso, podendo prolongar o seus dias de vida. Conscientes da importância que alguns alimentos têm na alimentação do idoso, fizemos uma seleção dos produtos a abolir e listar alguns alimentos que ajudam a fortalecer o sistema imunitário.



## *Alimentos que aumentam a imunidade e reduzem a inflamação*

O mais importante é abandonar alguns alimentos pobres em nutrientes que favorecem inflamação, como:

- Fritos;
- Açúcar;
- Carnes vermelhas, (especialmente as ricas em aditivos e gorduras, como salsicha, enchidos, bacon, presunto, salame e *fast-food*);
- Molhos industrializados;
- Comida pronta congelada;
- Cereais refinados;
- Leite e derivados;
- Sumos com açúcar;
- Bebidas alcoólicas.

Incluimos na alimentação, vitaminas, minerais e outras substâncias que auxiliam na manutenção do sistema imunológico:

- **Ómega-3:** sardinha, salmão, atum, sementes de chia, linhaça e sésamo;
- **Zinco:** carne de frango e de peru (do campo), peixe, germen de trigo, grãos integrais e frutos secos (castanha, amendoim);
- **Selénio:** trigo, arroz, gema de ovo, frango, repolho;
- **Vitamina C:** laranja, limão, morango, brócolos, tomate;
- **Vitamina E:** sementes de girassol, avelãs, amendoim, amêndoas, azeite, nozes;
- **Vitamina A:** cenoura, batata-doce, espinafres, brócolos, alface e ovo;
- **Betacroteno:** legumes e frutas vermelhos/cor de laranja/amarelos, como a abóbora beterraba, brócolos, cenoura, couve, ervilhas, damascos;
- **Hidratos de carbono completos** (cereais e farinhas integrais), frutas e verduras como brócolos, couve flor, repolho e gengibre;
- **Probióticos:** iogurte natural, leite fermentado tipo kefir para manter a saúde intestinal. Quase 80% de nossa proteção reside nos intestinos, razão pela qual a saúde do intestino é vital para uma boa imunidade;
- **Resveratrol:** cacau, uva roxa, sumo de uva;
- **Cisteína e Glutathiona:** Aminoácidos essenciais para evitar a oxidação das células presentes nas lentilhas, feijões, frutos secos, sementes, cebolas ou alho;
- **Temperos naturais:** Alho, gengibre, pimentão, açafraão, curcuma, cebola, óleo de coco azeite, são uma lista de temperos que podem aumentar a imunidade do corpo humano.

**Dica:** Sumos e batidos, são uma das formas mais simples para incluir frutas, vegetais, sementes e/ou frutos secos, já que esses são dos alimentos que contêm maior quantidade de nutrientes importantes para a imunidade;



## Como substituir o sal na alimentação

*“O sal deve ser consumido de forma moderada. O ideal é que se resuma entre 4 a 6 g por dia.”*



**N**a confeção dos nossos alimentos procuramos evitar o excessivo consumo de sal, que apresenta consequências graves para a saúde tais como o risco de doenças cardiovasculares (como a hipertensão arterial), a sobrecarga renal, retenção de líquidos, e aumento de risco de doenças cancerígenas.

Em alternativa fazemos uso de diversas ervas aromáticas, as quais não só conferem sabor, aroma e cor ao prato, como também enriquecem nutricionalmente no que concerne a vitaminas, minerais e fitoquímicos, tendo assim impacto na saúde dos nossos utentes.

Seguidamente apresentamos algumas destas alternativas.



**Quadro 1:** SUBSTITUIR O SAL EM CULINÁRIA

PLANTA	VITAMINAS	MINERAIS	VITAMINAS	UTILIZAÇÃO CULINÁRIA
<b>Alecrim</b> 	B1, B2, E, C e folatos	Potássio, cálcio, sódio e fósforo	Ácido rosmanílico, rosmanol	Marinadas de carne e aromatizar água de cozedura
<b>Alho</b> 	B1, B3, C e folatos	Potássio, fósforo, cálcio, magnésio e sódio	Alicina	Temperar carne, peixe em cru e/ou na confeção, hortícolas, cozidos e sopas
<b>Cebola</b> 	B1, B3, C e folatos	Potássio, fósforo e cálcio	Quercetina	Crua, em saladas, grelhada ou assada
<b>Gengibre</b> 	A e B3	Cálcio, potássio e fósforo	Zinzerbereno, curcumina	Preparação de carne e peixe, aromatizar água e sumos naturais
<b>Limão</b> 	C, A e folatos	Potássio, cálcio, fósforo e magnésio	Eriodictiol, hesperetina	Temperar carne e peixe, condimento em doces e compotas
<b>Manjeriço</b> 	A, E, C e folatos	Cálcio, potássio, fósforo e magnésio	Eugenol, mentol, taninos, catequina	Pratos de carne e peixe, previamente preparados e sopas
<b>Oregãos</b> 	A, B3, E e folatos	Cálcio, potássio, ferro, fósforo e magnésio	Apigenina, ácido rosmanílico, timol	Pratos de carne, peixe, massas, saladas, guisados/estufados
<b>Poejo</b> 	A e folatos	Potássio, e magnésio	Flavonóides	Pratos de carne e peixe, sopas



## As nossas ementas

*“O ingrediente secreto  
das nossas refeições  
é torná-las especiais”*



O plano alimentar é um registo que organiza sequências nutricionais adequadas para um dia ou semana e constitui um auxílio para a realização e planeamento das tarefas de cozinha.

O facto do plano alimentar ilustrar exemplos concretos, facilita a escolha dos alimentos e a forma como são tomados.

As indicações das quantidades por prato, podem ser importantes para que os cozinheiros possam fazer o cálculo das porções.

Temos uma variedade de cinco ementas que se repetem a cada 5 semanas. Para saber qual a ementa servida em cada semana, deverá ser consultada a tabela “EMENTAS SEMANAIS” (pág.\*\*\*).

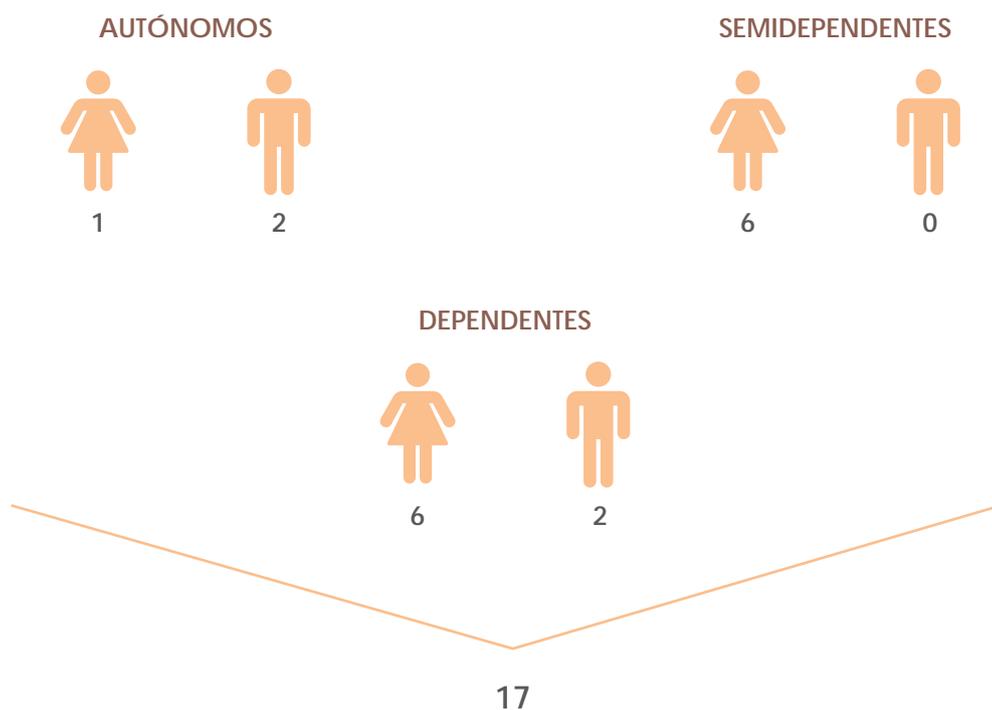
As ementas divulgadas podem sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos (por exemplo dificuldades de abastecimento de produto), procedendo-se à substituição por alimentos com composição nutricional semelhante.

As nossas ementas têm em conta o número de utentes com necessidades e de um regime alimentar específico.

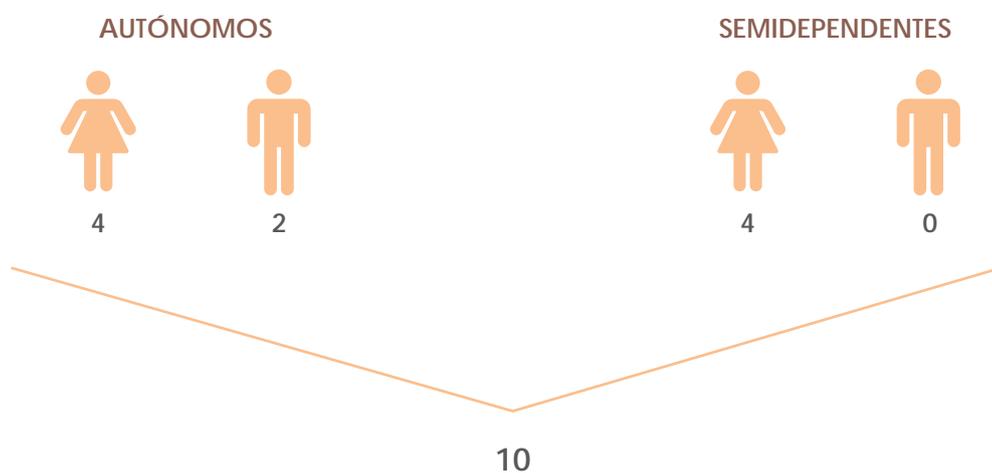


**Quadro 2:** ESTRUTURA DE UTENTES DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL SANTO ESTEVÃO - PÓVOA ATALAIA

### E.R.P.I. - ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

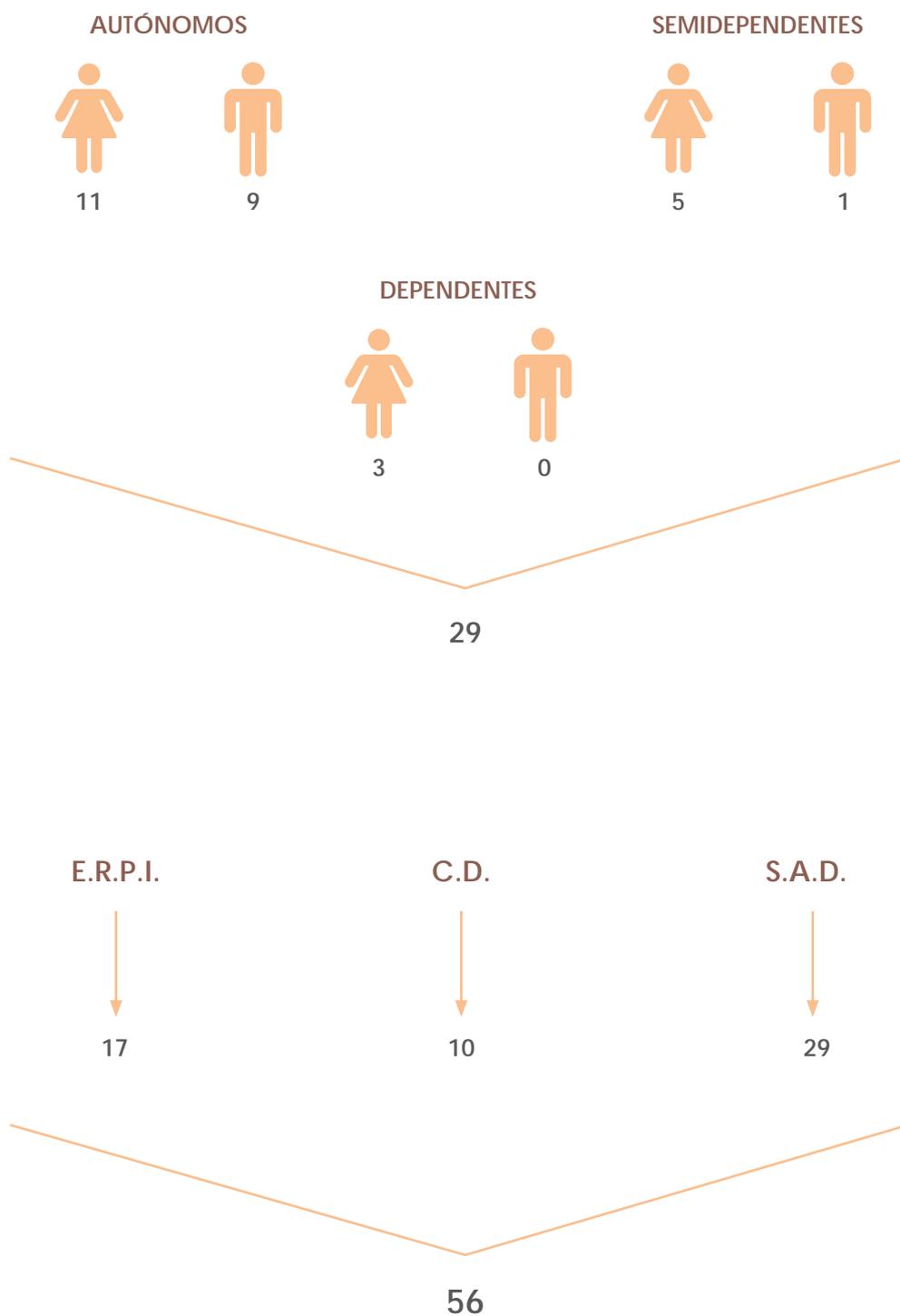


### C.D. - CENTRO DE DIA





## S.A.D. - SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO





## *Ciclos de ementas semanais*

*“ Comer é um ato  
de satisfação básica  
e uma experiência  
sensorial cultural.”*



**A** memória é a principal fonte de inspiração para a conceção das nossas ementas. Entendemos que a alimentação tem de ter uma raiz emocional, um vínculo ao contexto cultural. As nossas ementas têm como base a dieta mediterrânica, mantendo as raízes culturais da Beira Baixa. São memórias de aromas e sabores que os nossos utentes guardam na lembrança. De modo a manter uma alimentação variada, incluindo todos os nutrientes necessários, foram criadas **5 ciclos de ementas distintos** que são alternadas ao longo do ano com a planificação seguidamente indicada.



Centro Social e Paroquial

**Santo Estevão**

Póvoa de Atalaia

# MENU da SEMANA

## EMENTA 1

	2.º FEIRA	3.º FEIRA	4.º FEIRA	5.º FEIRA	6.º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Maçã Fuji	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Nabiça 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de courgete, abóbora e alho Francês 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Flor 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de couve coração com Grão 1,3,5,6,7,8,9,12	Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Prato</b>	Queixadas no forno com feijão branco e repolho salteado 5,6,7,8,12	Abrótea frita com batata cozida (com pele) e tomate	Strogonoff de Peru com esparguete 5,6,12	Arroz de Pota com salada de alface 2,14	Pernas de Frango no forno com puré e salada de alface	Cubinhos de Porco estufados com cenoura, cogumelos e massa e salada de alface 1,5,6,12	Sardinha grelhada com batata e salada de tomate
<b>Dieta</b>	Queixadas no forno com feijão e repolho salteado 5,6,7,8,12	Abrótea cozida (ao vapor) com batata cozida (com pele) e tomate	Strogonoff de Peru com esparguete e salada de alface 5,6,12	Arroz de Pota com salada de alface e cenoura 2,14	Pernas de Frango no forno com puré e salada de alface	Cubinhos de Porco estufados com cenoura, cogumelos e massa e salada de alface 1,5,6,12	Sardinha grelhada com batata e salada de tomate
<b>Sem carne</b>	Atum, com feijão e repolho salteado 3,5,6,7,8,12	Abrótea frita com batata cozida com pele e tomate	Ovos mexidos com esparguete e salada 5,6,12	Arroz de Pota com salada de alface e cenoura 2,14	Medalhão de pescada no forno com puré 3,7	Rissóis de Camarão com massa	Sardinha grelhada com batata e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra cozida	Banana	Uvas	Sobremesa: Papas de Carolo	Melão

ALMOÇO

LANCHE						
1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)					
Sopa						
Sopa Enriquecida/ Creme de Cenoura 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Nabiça 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de courgette, abóbora e alho	Sopa Enriquecida/ Sopa de Couve Flor 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de couve coração com Grão 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12
Dieta						
Batata frita com ovo e salsichas	Tortilha	Bolo de logurte	Pão com marmelada	Omelete (com salsa)	Hambúguer no Pão	Crepes
Sobremesa						
Pêra	Pêssego	Puré de Fruta	Abacaxi	Gelatina	Salada de Fruta	Gelado
CEIA						
Chá com bolachas	Chá com bolachas					

\* Sopa - CD/SAD

\* Esta semana está sujeita a alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contém glúten | 2 - Crustáceos | 3 - Ovos | 4 - Peixes | 5 - Amendoins | 6 - Soja | 8 - Frutos de casca rija | 9 - Alipo | 10 - Mostarda | 11 - Sementes de sésamo | 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos | 13 - Tremoço | 14 - Maluscos

Nota: As colaboradoras do Centro de dia incentivam os utentes a ingerirem pelo menos 1,5 L de água por dia (excecтуando casos em que tal está contra indicado).

Responsável: \_\_\_\_\_



Centro Social e Paroquial  
**Santo Estevão**  
Póvoa de Atalaia

# MENU da SEMANA

## EMENTA 2

	2.º FEIRA	3.º FEIRA	4.º FEIRA	5.º FEIRA	6.º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Maçã	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Maçã
<b>Sopa</b>	Sopa de Nabiça 3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Coração com Grão 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Feijão Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Flor 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Repolho 1,3,5,6,7,8,9,12	Creme de Legumes 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Prato</b>	Arroz de Pato e salada de alface 5,6	Bacalhau assado no forno com batata cozida e repolho salteado 3,4,7	Pernas de Frango assado com massa e salada da alface com cenoura 5,6,12	Filetes de Salmão c/ batata assada e salada (cenoura e alface) 4,7	Bifanas de porco estufadas com arroz de Brócolos	Carne de Vitela estufada com massa e salda de alface	Salada de atum com feijão pequeno e ovo cozido e salada de alface 3,4,
<b>Dieta</b>	Medalhão de pescada cozido com couve flor cozida	Bacalhau assado no forno com batata cozida e repolho salteado 3,4,7	Pernas de Frango assado com massa e salada de alface e cenoura 5,6,12	Filetes de Salmão c/ batata assada e salada (cenoura e alface) 4,7	Bifanas de porco estufadas com arroz de legumes	Carne de Vitela estufada com massa e salda de alface	Salada de atum com feijão pequeno e ovo cozido 3,4,
<b>Sem carne</b>	Medalhão de pescada cozido com couve flor cozida	Bacalhau assado no forno com batata cozida e repolho salteado 3,4,7	Massa com ovo mexido e salada de alface com cenoura	Filetes de Salmão c/ batata assada e salada (cenoura e alface) 4,7	Omelete com salada de alface	Abrótea cozida ao vapor com salada de tomate	Salada de atum com feijão pequeno e ovo cozido 3,4,
<b>Sobremesa</b>	Pêra	Banana	Maçã Assada	Sobremesa: Leite Creme	Laranja	Kiwi	Uvas

ALMOÇO

<b>LANCHE</b>	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)
<b>Sopa</b>	Sopa de Nabiça/Sopa Enriquecida 3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Coração com Grão/Sopa Enriquecida 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Espinafre/ Sopa Enriquecida 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Feijão Verde/Sopa Enriquecida 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Flor 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Repolho/Sopa Enriquecida 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Dieta</b>	Ovos mexidos com pão	Bolo de Maça	Pataniscas de Bacalhau	Crepes	Pão com queijo	***Batata frita com ovo estrelado e salsichas
<b>Sobremesa</b>	Melão	Pêra Cozida	Gelatina	Doce	Salada de Fruta	Banana
<b>CEIA</b>	Chá com bolachas	Chá com bolachas	Chá com bolachas	Chá com bolachas	Chá com bolachas	Chá com bolachas

\* Sopa - CD/SAD

\* Esta semana está sujeita a alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contêm glúten | 2 - Crustáceos | 3 - Ovos | 4 - Peixes | 5 - Amendoins | 6 - Soja | 8 - Frutos de casca rijas | 9 - Alho | 10 - Mostarda | 11 - Sementes de sésamo | 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos | 13 - Tremoço | 14 - Moluscos

Nota: As colaboradoras do Centro de dia incentivam os utentes a ingerirem pelo menos 1,5 L de água por dia (excetuando casos em que tal está contra indicado).

Responsável: \_\_\_\_\_



Centro Social e Paroquial

**Santo Estevão**

Póvoa de Atalaia

# MENU da SEMANA

## EMENTA 3

	2.º FEIRA	3.º FEIRA	4.º FEIRA	5.º FEIRA	6.º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Maçã	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi
<b>Sopa</b>	Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Nabiça 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Grão com Couve coração 1,3,5,6,7,8,9,12	Creme de Legumes (com couve flor) (1,3,5,6,7,8,9,12)	Sopa de Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Brócolos 3,5,6,7,8,9,12	Sopa de feijão com lombardo 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Prato</b>	Bife de Perú com arroz de ervilhas 1,3,5,6,7,12	Red Fish no forno com batata e feijão verde cozido	Frango estufado com cotovelinhos, cogumelos e cenoura	Solha frita com açorda	Costeletas de porco de cebolada com massa fusilli e salada 1,3,5,6,7	Rancho	Medalhões de Pescada com legumes no forno e puré
<b>Dieta</b>	Bife de Perú com arroz de ervilhas 1,3,5,6,7,12	Red Fish no forno com batata e feijão verde cozido	Frango estufado com cotovelinhos, cogumelos e cenoura	Solha cozida ao vapor com legumes	Costeletas de porco grelhada com salada 1,3,5,6,7	Maruca cozida ao vapor com legumes	Medalhões de Pescada com legumes no forno e puré
<b>Sem carne</b>	Abrótea frita com arroz de ervilhas 1,3,5,6,7,12	Red Fish no forno com batata e feijão verde cozido	Omelete com cotovelinhos, cogumelos e cenoura	Solha frita com açorda	Rissóis de camarão com salada 1,3,5,6,7	Maruca cozida ao vapor com legumes	Medalhões de Pescada com legumes no forno e puré
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Maçã	Pêra Cozida	Sobremesa: Pudim	Banana	Uvas	Dióspiro

ALMOÇO

<b>LANCHE</b>	1 logurte Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)					
<b>Sopa</b>	Sopa Enriquecida /Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Nabiça 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Grão com Couve coração	Sopa Enriquecida/ Creme de Legumes (com couve flor)	Sopa Enriquecida/ Sopa de Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Brócolos 3,5,6,7,8,9,12
<b>Dieta</b>	Batatas refogadas com ovo	Pão com queijo fresco	Quiche de espinafre	Empada de Frango	Bolo de logurte	Esparguete à Bolonesa
<b>Sobremesa</b>	Salada de Fruta	Gelatina	Banana	Kiwi	Maça Assada	Pêra
<b>CEIA</b>	Chá com bolachas					

\* Sopa - CD/SAD

\* Esta semana está sujeita a alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contêm glúten | 2 - Crustáceos | 3 - Ovos | 4 - Peixes | 5 - Amendoins | 6 - Soja | 8 - Frutos de casca rijas | 9 - Alho | 10 - Mostarda | 11 - Sementes de sésamo | 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos | 13 - Tremoço | 14 - Moluscos

Nota: As colaboradoras do Centro de dia incentivam os utentes a ingerirem pelo menos 1,5 L de água por dia (excluindo casos em que tal está contra indicado).

Responsável: \_\_\_\_\_



Centro Social e Paroquial  
**Santo Estevão**  
Póvoa de Atalaia

# MENU da SEMANA

## EMENTA 4

	2.º FEIRA	3.º FEIRA	4.º FEIRA	5.º FEIRA	6.º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Maçã	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Pêra
<b>Sopa</b>	Sopa de Nabiça 3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Alho Francês 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Espinafres 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Feijão Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Couve Flor 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Grão 1,3,5,6,7,8,9,12	Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Prato</b>	Perna de Perú no forno com arroz de cenoura e ervilhas 5,6,12	Caldeirada de lulas 2,4	Coelho estufado com massa 1,12	Filetes de Pescada com arroz de feijão e salada de alface	Lombo assado no forno com cogumelos, cenoura e puré	Frango estufado com massa e salada de alface e cenoura	Bacalhau no forno com batata assada e salda de tomate
<b>Dieta</b>	Perna de Perú no forno com arroz de cenoura e ervilhas 5,6,12	Caldeirada de lulas 2,4	Coelho estufado com legumes cozidos 1,12	Medalhão de Pescada com couve flor cozida	Lombo assado no forno com puré e salada de alface	Frango estufado com salada de alface e cenoura	Bacalhau no forno com batata assada e salda de tomate
<b>Sem carne</b>	Abrótea cozida c/arroz e legumes 5,6,12	Caldeirada de lulas 2,4	Omelete com massa 1,12	Filetes de Pescada com arroz de feijão e salada de alface	Medalhão de pescada cozido com puré e salada	Rissóis com massa e salda de alface e cenoura	Bacalhau no forno com batata assada e salda de tomate
<b>Sobremesa</b>	Pêra cozida	Kiwi	Melão	Maçã	Pêssego	Sobremesa: Arroz doce	Uvas

ALMOÇO

<b>LANCHE</b>	1 logurte 6 Bolachas Leite com cacau Pão com conduto (1,3,5,6)					
<b>Sopa</b>	Sopa Enriquecida/ Sopa de Nabiça 3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Alho Francês	Sopa Enriquecida/ Sopa de Espinafres	Sopa Enriquecida/ Sopa de Feijão Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa Enriquecida/ Sopa de Couve Flor	Sopa Enriquecida/ Caldo Verde 1,3,5,6,7,8,9,12
<b>Dieta</b>	Douradinhos com salda de alface e cenoura	Hambúrguer de Aves com arroz de Brócolos	Panado de frango no pão com alface	Pão de Ló	Ovos mexidos com salada de alface	Salada fria (arroz, ervilhas, cubos de fiambre, queijo...)
<b>Sobremesa</b>	Salada de Fruta	Pêra	Gelatina	Maçã assada	Meloa	
<b>CEIA</b>	Chá com bolachas					

\* Sopa - CD/SAD

\* Esta semana está sujeita a alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contém glúten | 2 - Crustáceos | 3 - Ovos | 4 - Peixes | 5 - Amendoins | 6 - Soja | 8 - Frutos de casca rija | 9 - Alpo | 10 - Mostarda | 11 - Sementes de sésamo | 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos | 13 - Tremoço | 14 - Moluscos

Nota: As colaboradoras do Centro de dia incentivam os utentes a ingerirem pelo menos 1,5 L de água por dia (excecтуando casos em que tal está contra indicado).

Responsável: \_\_\_\_\_



Centro Social e Paroquial  
**Santo Estevão**  
Póvoa de Atalaia

# MENU da SEMANA

## EMENTA 5

	2.º FEIRA	3.º FEIRA	4.º FEIRA	5.º FEIRA	6.º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Banana	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Maçã	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Pêra	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Laranja	Leite com cevada, Pão com conduto (1,7,11) Kiwi
<b>Sopa</b>	Sopa de couve coraçãõ 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Nabiça 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Grão com Espinafre 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Brócolos 3,5,6,7,8,9,12	Sopa de feijão com lombardo 1,3,5,6,7,8,9,12	Sopa de Feijão Verde 1,3,5,6,7,8,9,12	Creme de Legumes (1,3,5,6,7,8,9,12)
<b>Prato</b>	Vitela estufada com cogumelos e cenoura, massa	Pescada no forno com batata cozida e salada de tomate	Bifes de Frango com arroz de legumes	Carapau frito com feijão pequeno e salada	Empadão de Carne 3,5,6,7,8,12	Arroz à Valenciana	Filete de panga com batata aassada e salada (alface+cenoura)
<b>Dieta</b>	Vitela estufada com cogumelos e cenoura, massa	Pescada no forno com batata cozida e salada de tomate	Bifes de Frango com arroz de legumes	Atum com feijão pequeno e salada	Empadão de Carne 3,5,6,7,8,12	Maruca cozida ao vapor com legumes	Filete de panga com batata aassada e salada (alface+cenoura)
<b>Sem carne</b>	Douradinhos com massa	Pescada no forno com batata cozida e salada de tomate	Ovos mexidos com arroz de legumes	Carapau frito com feijão pequeno e salada	Atum com batata cozida e legumes 3,5,6,7,8,12	Maruca cozida ao vapor com legumes	Filete de panga com batata aassada e salada (alface+cenoura)
<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Pêra	Melancia	Pêssego	Banana	Sobremesa: Gelatina	Melão

ALMOÇO





## Plano de Datas Festivas

*“A culinária, une as pessoas,  
relembra histórias, ativa memórias,  
celebra a vida.”*

**I**nserimos no plano das nossas ementas algumas especiais, que marcam as tradicionais épocas festivas. Queremos manter viva a herança cultural, constituindo assim um património que passa de geração em geração.



### CARNAVAL

(a agendar)

Menu:  
Cozido à Portuguesa



### FESTA SANTO ESTEVÃO

(a agendar)

Menu:  
Cozido à Portuguesa



### PÁSCOA

(a agendar)

Menu:  
Cabrito no Forno



### JANTAR COLABORADORES

(a agendar)

Menu:  
Cozido à Portuguesa



### ANIVERSÁRIOS

(a agendar)

Menu:  
Bolo de Aniversário



### SÃO MARTINHO

(a agendar)

Menu:  
Castanhas Assadas



### SANTOS POPULARES

(a agendar)

Menu:  
Sardinhada



### NATAL

(a agendar)

Menu:  
Bacalhau c/ Couves



### FESTA DAS PAPAS

(a agendar)

Menu:  
Papas e Filhós



## Plano de Formação

*“Afinal, equipas bem preparadas conseguem realizar as suas atividades com mais eficiência.”*



**É** de extrema importância a sensibilização e consciencialização das equipas envolvidas, de modo a serem treinadas para novos processos a implementar, bem como, a realização periódica de reuniões e workshops para demonstração e testes sensoriais com os utentes para introdução de novos alimentos.

Estas iniciativas, são cruciais para obtermos o feedback, ouvir dicas e soluções que possam contribuir para a criação de melhorias contínuas.



Centro Social e Paroquial  
**Santo Estevão**  
Póvoa de Atalaia

Largo do Adro da Igreja S/N • 6230-600 Póvoa de Atalaia  
Tel./Fax: 275 567 232 • Telem.: 965 264 302  
Email: [santoestevao.1990@gmail.com](mailto:santoestevao.1990@gmail.com)  
[WWW.POVOAATALAIASENIOR.PT](http://WWW.POVOAATALAIASENIOR.PT)