SUSANA MÁRCIA GONÇALVES LUCAS CORREIA

Assinado de forma digital por SUSANA MÁRCIA GONÇALVES LUCAS CORREIA
Dados: 2021.01.20 16:57:17 Z

ANEXO 2

EXEMPLO DE EMENTA-TIPO DOS ESTABELECIMENTOS INTEGRADOS A CONCURSO

(EI para Idosos e EI para Crianças e Jovens)

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA I

Estruturas Residênciais para Pessoas Idosas do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Sopa da Aldeia
	Prato	Filete de Pescada Assado c/Macarronete e Courgete	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde	*Sopa*	Sopa Juliana
	Prato	Perna de Peru Estufada c/ Arroz de Pimentões (Verde e Vermelho) e Salada Mista	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Sopa de Espinafres	*Sopa*	Açorda
	Prato	Bacalhau Cozido de Escabeche c/ Milho Cozido e Brócolos	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	? REFEIÇÃO ? ? SURPRESA ?	*Sopa*	Sopa de Couve Lombardo
	Prato		*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa		*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Agrião	*Sopa*	Sopa de Trigo
	Prato	Salada de Atum c/ Feijão Frade, Batata, Batata Doce e Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Sopa*	Sopa de Legumes	*Sopa*	Sopa Camponesa
	Prato	Bifinhos de Frango Estufados c/ Arroz de Legumes e Feijão-Verde	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Sopa*	Sopa de Acelgas	*Sopa*	Caldeirada Mista de Pescado
	Prato	Cozido à Portuguesa	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM
Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA II

Estruturas Residênciais para Pessoas Idosas do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa de Couve Branca	*Sopa*	Sopa do Campo
	Prato	Fogonero Assado c/ Massa Parafuso Corada e Couve-flor	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Canja	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres
	Prato	Perna de Frango Assada c/ Maça c/ Batata ao Palito Dourada e Salada de Beterraba + Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Sopa de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	*Sopa*	Sopa de Cevadinha
	Prato	Atum Cozido de Escabeche c/ Milho Cozido aos Cubos e Courgete	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Caldo de Carne	*Sopa*	Sopa de Cenoura c/ Couve-flor
	Prato	Esparguete à Bolonhesa c/ Salada Mista	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Lentilhas	*Sopa*	Sopa Portuguesa
	Prato	Pasteis de Bacalhau Assados c/ Arroz de Tomate e Couve- flor	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde	*Sopa*	Sopa de Feijão c/ Hortaliça
	Prato	Hambúrguer de Vaca c/Massa Conchas e Cenoura-Baby + Ervilha	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Caldeirada de Bacalhau
	Prato	Moelas de Frango Estufadas c/ Arroz de Cenoura e Brócolos	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época

SEGURANÇA SOCIAL

EMENTA III

Estruturas Residênciais para Pessoas Idosas do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa Juliana	*Sopa*	Sopa da Aldeia
	Prato	Salada de Atum c/ Batata, Batata Doce, Feijão Frade e Couve-Flor + Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde	*Sopa*	Sopa de Abóbora c/ Couve Branca e Feijão
	Prato	Omelete Assada c/ Arroz Branco e Cenoura + Ervilha	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Caldo de Peixe	*Sopa*	Sopa de Trigo
	Prato	Filete de Espada Panado Frito de Cebolada c/ Milho Cozido aos Cubos Dourados e Couve Lombardo + Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Sopa de Espinafres	*Sopa*	Sopa Camponesa
	Prato	Iscas de Fígado c/ Arroz de Segurelha e Salada Mista	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Canja
	Prato	Lasanha de Vegetais c/ Brócolos	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Sopa*	Sopa de Acelgas	*Sopa*	Caldeirada Mista de Pescado
	Prato	Tirinhas de Frango Estufadas c/ Arroz de Ervilhas e Cenoura à Rodela	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Sopa*	Caldo de Carne	*Sopa*	Sopa de Ervilha Pilada
	Prato	Macarronada de Porco c/ Salada Mista	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA IV

Estruturas Residênciais para Pessoas Idosas do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa de Legumes	*Sopa*	Sopa de Trigo
	Prato	Cavala c/ Batata Cozida e Cenoura + Pimpinela	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Sopa de Couve Lombardo	*Sopa*	Sopa Juliana
	Prato	Feijoada à Transmontana c/ Arroz Branco e Cenoura + Feijão-Verde	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde	*Sopa*	Açorda
	Prato	Bacalhau Cozido de Vinagrete c/ Milho Cozido e Brócolos	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Caldo de Carne	*Sopa*	Sopa de Ervilha Pilada
	Prato	Salada de Frango (Massa Cotovelo) c/ Ananás c/ Tomate + Pepino	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Acelgas	*Sopa*	Sopa de Feijão c/ Batata Doce
	Prato	Panado de Pescado Assado c/ Arroz de Couve e Courgete	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Sopa*	Sopa Portuguesa	*Sopa*	Sopa de Cevadinha
	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada c/ Massa Cotovelo e Feijão-Verde	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Sopa*	Sopa de Agrião	*Sopa*	Canja
	Prato	Jardineira de Frango c/ Arroz Branco e Macedónia	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA V

Estruturas Residênciais para Pessoas Idosas do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa de Agrião	*Sopa*	Canja
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau c/ Batata Cozida, Grão e Cenoura + Feijão-Verde	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Sopa de Cevadinha
	Prato	Rolo de Carne de Porco Recheado Assado c/ Arroz Branco e Brócolos	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Caldo de Peixe	*Sopa*	Sopa de Trigo
	Prato	Chicharro Frito c/ Molho de Vilão c/ Milho Cozido e Couve-Lombardo + Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Sopa de Couve Branca	*Sopa*	Sopa de Abóbora c/ Couve Branca e Feijão
	Prato	Perna de Frango Assada à Indiana c/ Massa Parafuso e Salada de Tomate + Pepino	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres	*Sopa*	Açorda
	Prato	Fogonero Assado c/ Batata à Rodela e Couves de Bruxelas + Cenoura	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Sopa*	Sopa de Alho Francês	*Sopa*	Sopa Camponesa
	Prato	Almôndegas de Vaca Estufadas c/ Arroz de Orégãos e C. Flor	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Sopa*	Sopa de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	*Sopa*	Caldeirada de Atum
	Prato	Carne de Porco à Portuguesao c/Batata ao Cubo Assada e Salada Mista	*Pão*	Pão de Trigo / Mistura
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época

ESPECIFICAÇÕES DA EMENTA DOS EII DO ISSM, IP-RAM – SOPA

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM
Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

SOPA

	Tipo	N.º		Tipo	N.º
	Sopas			**Sopas**	
1	Sopa Juliana	3			
2	Sopa de Agrião	3			
3	Sopa de Moganga c/ Ervilha	0			
4	Sopa de Couve Branca	2			
5	Sopa de Alho francês	1			
6	Sopa de Espinafres	2		**Purés / Cremes**	
7	Sopa de Grão c/ Espinafres	2	37	Creme de Agrião	0
8	Sopa de Feijão c/ Hortaliça	1	38	Creme de Couve Branca	0
9	Sopa de Ervilha Pilada	2	39	Creme de Alho francês	0
10	Sopa de Acelgas	3	40	Creme de Espinafres	0
11	Sopa de Feijão Verde	4	41	Creme de Grão c/ Espinafres	0
12	Sopa Portuguesa	2	42	Creme de Acelgas	0
13	Sopa de Beldroegas	0	43	Creme de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	0
14	Sopa de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	2	44	Creme de Legumes	0
15	Sopa de Lentilhas	1	45	Creme de Grão	0
16	Sopa de Cevadinha	3	46	Creme de Favas	0
17	Sopa Camponesa	3	47	Creme de Feijão c/ Batata Doce	0
18	Sopa de Legumes	2	48	Creme de Nabiças	0
19	Sopa de Couve Lombardo	2	49	Creme de Brócolos	0
20	Sopa de Salsa	0	50	Creme de Cenoura c/ Couve-flor	0
21	Caldo Verde	4	51	Creme de Abóbora Amarela c/ Laranja	0
22	Sopa de Grão	0	52	Creme de Coentros c/ Ovo Cozido	0
23	Sopa de Tomate e Cebola	0			
24	Sopa de Favas	0		**Caldos**	
25	Sopa de Feijão c/ Batata Doce	1	53	Caldo do Cozido	0
26	Sopa de Feijão Frade c/ Grelos	0	54	Caldeirada de Atum	1
27	Sopa de Feijão Maduro c/ Abóbora Tenra	0	54	Caldeirada de Bacalhau	1
28	Sopa de Nabiça	0	55	Caldeirada Mista de Pescado	2
29	Sopa de Brócolos	0	56	Caldo de Peixe	2
30	Sopa de Cenoura c/ Couve-flor	1	57	Caldo de Carne	3
31	Sopa de Trigo	4	58	Caldo de Arroz	0
32	Sopa do Campo	1	59	Açorda	3
33	Sopa de Atum	0	60	Canja	4
34	Sopa de Abóbora c/ Couve Branca e Feijão	2			
35	Sopa de Cenoura c/ Pão Torrado	0			
36	Sopa da Aldeia	2			
				TOTAL	69

Especificidades	
Carne	**N.º**
Vaca	3
Porco	5
Frango	4
Vaca + Porco	0
Ovo	5
Chouriço	4
Pescado	**N.º**
Espada	2
Atum	1
Bacalhau	1
Pescados Vários	2
Leguminosas	**N.º**
Feijão Vermelho	11
Feijão Branco	2
Feijão Manteiga	6
Grão	2
Ervilha Pilada	2
Ervilha	0
Feijão frade	0
Lentilha	1
Favas	0
Feijão Catarino	3
Massa	**N.º**
M. Cotovelo	8
M. Parafuso	
Macarrão	3
Macarronete	7
M. Conchas	
Entre-fina	5
Entre-Meia	2
Massinha	4

ESPECIFICAÇÕES DA EMENTA DOS EII DO ISSM, IP-RAM – PRATO

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

PRATO												
Base		Acompanhamento I				Acompanhamento II		Método de Confecção	
Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º
Carne		Arroz	12	*Tipo de Batata*	*N.º*	Abóbora	0	Assado	11
Vaca	2	Batata	7	Inteira	2	Brócolos	5	Cozido	9
Porco	7	Massa	9	Palito	1	Cenoura	2	Caldeirada	0
Frango	7	Milho	5	Rodela	1	Cenoura Baby	0	Estufado	12
Peru	1	Leg. + Arroz	0	Cubo	2	C. Branca	0	Fritura	2
Pato	0	Leg. + Batata	1	Puré	0	C. Bruxelas	0	Guisado	0
Borrego	0	Bat + Inha + Batdoc	0	Sopa	0	C. Flor	3	Grelhado / Assado	0
Cabrito	0	Pão	0			C. Lombardo	0		
Ovo	1			*Total Batata*	*6*	Courgete	3		
Aves	0					F. Verde	2		
Frango + Porco	0	*Tipo de Arroz*	*N.º*	*Tipo de Massa*	*N.º*	Macedónia	1		
V+P+F	1	Arroz de Pato	0	Esparguete	1	Salada Mista	5		
		Arroz de Bacalhau	0	Esparguete Tricolor	0	Salada de Tom. + Pepino	2		
Pescado		Arroz Branco	4	Esparguete Vital	0	Salada de Bet. + Cenoura	1		
Abrótea - Filete	0	Arroz Alegre	0	M. Cotovelo	2	Salada Verão	0		
Atum - Lombo	3	Arroz de Carne	0	M. Conchas	1	Pimpinela	1		
Bacalhau	4	Arroz de Cenoura	1	M. Lacinhos	0	Beterraba + C. Lombardo	0		
Cavala - Filete	1	Arroz de Couve	1	M. Parafuso	2	Brócolos + Cenoura	0		
Perca - Filete	0	Arroz de Ervilhas	1	M. Parafuso Tricolor	0	Brócolos + C. Baby	0		
Chicharro	1	Arroz de Espinafres	0	M. Tagliateli	0	Brócolos + C. Flor	0		
Arinca	0	Arroz de Feijão	0	Macarrão	1	Cenoura + F. Verde	2		
Espada - Filete / Rolo	1	Arroz de Frango	0	Macarrão Tricolor	0	Cenoura + Ervilha	1		
Tintureira - Posta	0	Arroz de Legumes	1	Macarronete	1	Cenoura + Couve	1		
Fogonero - Filete	2	Arroz de Pimentão	1	Lasanha	1	Cenoura + C. Flor	1		
Maruca	0	Arroz de Salsa	0			Cenoura + C. Lombardo	2		
Cação	0	Arroz de Segurelha	1	*Total Massa*	*9*	Cenoura + C. Branca	0		
Halibut - Filete	0	Arroz de Tomate	1			Cenoura + C. Bruxelas	1		
Pescada - Filete	1	Arroz de Aves	0	*Tipo de Leguminosa*	*N.º*	Cenoura + Espigos	0		
Pescados vários	1	Arroz à Valenciana	0	Ervilha	0	C. Baby + Ervilha	1		
Granadeiro	0	Arroz de Orégãos	1	Ervilha Pilada	0	C. Baby + C. Flor	0		
Paloco - Filete	0			Favas	0	C. Baby + C. Branca	0		
Salmão	0	*Total Arroz*	*12*	Feijão Branco	0	C. Branca + Ervilha	0		
Pota/Lulas	0			Feijão Catarino	0	C. Branca + F. Verde	0		
Pescado fresco	0	*Tipo de Milho*	*N.º*	Feijão Frade	2	C. Bruxelas + C. Flor	0		
		Milho Cozido	4	Feijão Manteiga	0	C. Flor + F. Verde	0		
		Milho Cozido aos cubos	1	Feijão Vermelho	0	C. Flor + Ervilha	0		
		Milho Frito	0	Grão	1	Courgete + C. Flor	0		
				Lentilha	0	Courgete + Cenoura	0		
		Total Milho	*5*	*Total Leguminosas*	*3*	Tomate	0		
Base	33	Acompanhamento I	34			Acompanhamento II	34	M. Confecção	34

SEGURANÇA SOCIAL

EMENTA I

Equipamento Oficial para Crianças e Jovens do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa Juliana	*Sopa*	Sopa Juliana
	Prato	Lasanha de Frango c/ Salada Mista	*Prato*	Pescada à Camarão c/ Arroz de Ervilha e Cenoura-Baby
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Caldo Verde
	Prato	Salada Russa de Atum c/ Macedónia	*Prato*	Escalopes de Peru Grelhados c/ Massa Lacinhos Corada e Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Sopa de Ervilha Pilada	*Sopa*	Sopa de Ervilha Pilada
	Prato	Iscas de Fígado c/ Arroz Branco e Tomate + Pepino	*Prato*	Bacalhau à Gomes Sá c/ Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	**REFEIÇÃO SURPRESA**	*Sopa*	**SOPA REFEIÇÃO SURPRESA**
	Prato		*Prato*	Frango Assado c/ Arroz de Pimentão e Tomate
	Sobremesa		*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Acelgas	*Sopa*	Sopa de Acelgas
	Pão	Jardineira de Vaca c/ Arroz Branco (Macedónia)	*Prato*	Omelete no Forno c/ Massa Parafuso e Feijão-Verde
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Prato*	Perna de Frango + Arroz + Salada Mista	*Prato*	Costeleta de Porco + Massa Cotovelo + Salada Milho Doce
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Prato*	Lombo de Porco + Batata + Salada Milho Doce	*Prato*	Salsichas e Ovo + Arroz + Salada Mista
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época

Água a melhor bebida neste Verão!

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA II

Equipamento Oficial para Crianças e Jovens do ISSM, IP-RAM

DIA		ALMOÇO		JANTAR
Segunda-feira	*Sopa*	Caldo de Carne	*Sopa*	Caldo de Carne
	Prato	Piza Baguete c/ Palito Frita e Salada Mista	*Prato*	Fogonero no Forno c/ Arroz de Pimentão Vermelho e Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Sopa de Legumes	*Sopa*	Sopa de Legumes
	Prato	Douradinhos de Pescado no Forno c/ Massa Parafuso Corada e Feijão-Verde	*Prato*	Frango Grelhado c/ Ananás c/ Arroz de Segurelha e Salada de Beterraba + Cenoura
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Sopa de Couve Branca	*Sopa*	Sopa de Couve Branca
	Prato	Bifanas de Porco Grelhadas c/ Batata ao Palito Dourada e Salada de Tomate + Pepino	*Prato*	Atum de Escabeche c/ Macarronete e Cenoura Baby + Ervilha
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde	*Sopa*	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Espada à Camarão c/Massa Cotovelo e Salada Vichyssoise	*Prato*	Carne Chinesa c/ Arroz Branco e Tomate
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Grão	*Sopa*	Sopa de Grão
	Prato	Arroz de Pato c/ Tomate Fatiado	*Prato*	Granadeiro Assado c/ Farfalle e Salada de Milho Doce
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Prato*	Peito de Frango Cordon Blue + Massa Conchas + Salada Mista	*Prato*	Costeleta de Porco + Batata + Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Prato*	Bifanas + Arroz + Salada 2 Legumes	*Prato*	Bitoque (Vaca+Ovo) + Massa Parafuso Tricolor + Salada Mista
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época

Legumes frescos ou cozinhados sempre!

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM
Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA III

Equipamento Oficial para Crianças e Jovens do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa de Alho Francês	*Sopa*	Sopa de Alho Francês
	Prato	Peito de Frango Recheado no Forno c/ Arroz Branco e Salada de Beterraba + Cenoura	*Prato*	Omelete c/ Massa Conchas Corada e Couve-flor
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres
	Prato	Polvo de Escabeche c/ Batata Cozida e Salada Mista	*Prato*	Almôndegas de Vaca Estufadas c/ Arroz Branco e Cenora-Baby
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Creme de Abóbora Amarela c/ Laranja	*Sopa*	Creme de Abóbora Amarela c/ Laranja
	Prato	Lombo de Porco Recheado Assado c/ Arroz de Cenoura e Brócolos	*Prato*	Filete de Cavala c/ Macarronete e Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Sopa de Legumes	*Sopa*	Sopa de Legumes
	Prato	Atum Estufado c/ Arroz Branco e Salada de Tomate + Pepino	*Prato*	Frango Assado c/ Massa Cotovelo e Cenoura Raspada
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Caldo Verde	*Sopa*	Caldo Verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa de Soja c/ Salada Coslow	*Prato*	Filete de Halibut Panado c/ Arroz de Segurelha e Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Prato*	Hambúrguer + Arroz + Salada Milho Doce	*Prato*	Salsicha Fresca + Massa Lacinhos + Salada de Tomate + Pepino
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Prato*	Costeleta de Porco + Macarrão + Salada Tomate + Pepino	*Prato*	Perna de Frango + Batata + Salada Milho Doce
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época

Pescado excelente fonte de ácidos gordos essenciais!

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

EMENTA IV

Equipamento Oficial para Crianças e Jovens do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	REFEIÇÃO SURPRESA	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Sopa de Feijão Verde Rissois de Camarão c/ Arroz de Legumes (Cenoura e Feijão-Verde) Fruta da época
Terça-feira	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Sopa de Agrião Salada Fria de Atum c/ Batata ao Cubo, Feijão Frade e Brócolos Sobremesa Doce	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Sopa de Agrião Picadinho de Porco c/ Arroz Branco e Salada 2 Legumes Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Canja Perna de Frango Assada c/ Ananás c/ Batata ao Palito Douradas e Tomate + Pepino Fruta da época	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Canja Pataniscas de Pescada c/ Massa Cotovelo e Salada Milho Doce Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Creme de Cenoura c/ Couve-flor Filete de Abrótea Dourada c/Arroz Branco e Salada de Beterraba + Cenoura Sobremesa Doce	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Creme de Cenoura c/ Couve-flor Costeleta de Porco Estufada c/ Esparguete e Tomate Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Caldo de Carne Lasanha c/ Salada Mista Fruta da época	*Sopa* *Prato* *Sobremesa*	Caldo de Carne Perna de Frango à Indiana c/ Arroz Branco e Brócolos Fruta da época
Sábado	*Prato* *Sobremesa*	Bifanas de Porco + Arroz + Macedónia Fruta da época	*Prato* *Sobremesa*	Bife de Peru + Massa Cotovelo + Salada de Tomate + Pepino Fruta da época
Domingo	*Prato* *Sobremesa*	Lombo de Vaca + Macarronete + Salada de Tomate + Pepino Sobremesa Doce	*Prato* *Sobremesa*	Panado de Frango + Arroz + Macedónia Fruta da época

2 a 3 peças de fruta por dia!

SEGURANÇA SOCIAL

SEGURANÇA SOCIAL

EMENTA V

Equipamento Oficial para Crianças e Jovens do ISSM, IP-RAM

DIA	ALMOÇO		JANTAR	
Segunda-feira	*Sopa*	Sopa de Cevadinha	*Sopa*	Sopa de Cevadinha
	Prato	Salada de Verão Vilamar c/ Tomate + Pepino	*Prato*	Filete de Halibut Assado c/ Arroz de Pimentão e Cenoura Baby
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Terça-feira	*Sopa*	Creme de Legumes	*Sopa*	Creme de Legumes
	Prato	Pasteis de Bacalhau c/ Arroz de Tomate Maladrino e Salada Mista	*Prato*	Hambúrguer c/ Massa Parafuso e Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Quarta-feira	*Sopa*	Creme de Acelgas	*Sopa*	Creme de Acelgas
	Prato	Macarronada de Porco c/ Cenoura-Baby + Ervilha	*Prato*	Filete de Cavala c/Arroz de Cenoura e Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Quinta-feira	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres	*Sopa*	Sopa de Grão c/ Espinafres
	Prato	Salmão à Posta Grelhado c/ Batata Cozida à Rodela Alho & Orégãos e Brócolos	*Prato*	Salsicha à Napolitana c/ Esparguete e Tomate à Fatia
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época
Sexta-feira	*Sopa*	Sopa de Agrião	*Sopa*	Sopa de Agrião
	Prato	Tagliatelli de Frango c/ Salada Mista	*Prato*	Filete de Pescado Panado Assado c/ Arroz de Salsa e Salada de Milho Doce
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Sábado	*Prato*	Peito de Frango Cordon Blue + Massa Parafuso + Salada 2 Legumes	*Prato*	Omelete + Arroz (cenoura) + Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da época	*Sobremesa*	Fruta da época
Domingo	*Prato*	Bifana + Arroz + Salada Mista	*Prato*	Perna de Frango + Massa Lacinhos + Salada 2 Legumes
	Sobremesa	Sobremesa Doce	*Sobremesa*	Fruta da época

Para melhores ossos, leite e lactoprodutos!

ESPECIFICAÇÕES DA EMENTA DO EiCJ DO ISSM, IP-RAM – SOPA

SOPA

	Tipo	N.º
	Sopas	
1	Sopa Juliana	2
2	Sopa de Agrião	4
3	Sopa de Moganga c/ Ervilha	0
4	Sopa de Couve Branca	2
5	Sopa de Alho francês	2
6	Sopa de Espinafres	0
7	Sopa de Grão c/ Espinafres	4
8	Sopa de Feijão c/ Hortaliça	0
9	Sopa de Ervilha Pilada	2
10	Sopa de Acelgas	2
11	Sopa de Feijão Verde	3
12	Sopa Portuguesa	0
13	Sopa de Beldroegas	0
14	Sopa de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	0
15	Sopa de Lentilhas	0
16	Sopa de Cevadinha	2
17	Sopa Camponesa	0
18	Sopa de Legumes	4
19	Sopa de Couve Lombardo	0
20	Sopa de Salsa	0
21	Caldo Verde	4
22	Sopa de Grão	2
23	Sopa de Tomate e Cebola	0
24	Sopa de Favas	0
25	Sopa de Feijão c/ Batata Doce	0
26	Sopa de Feijão frade c/ Grelos	0
27	Sopa de Feijão Maduro c/ Abóbora Terra	0
28	Sopa de Nabiça	0
29	Sopa de Brócolos	0
30	Sopa de Cenoura c/ Couve-flor	0
31	Sopa de Trigo	0
32	Sopa do Campo	0
33	Sopa de Atum	0
34	Sopa de Abóbora c/ Couve Branca e Feijão	0
35	Sopa de Cenoura c/ Pão Torrado	0
36	Sopa da Aldeia	0

	Tipo	N.º
	Sopas	
	Purés / Cremes	
37	Creme de Agrião	0
38	Creme de Couve Branca	0
39	Creme de Alho francês	0
40	Creme de Espinafres	0
41	Creme de Grão c/ Espinafres	0
42	Creme de Acelgas	2
43	Creme de Feijão Branco c/ Abóbora Amarela	0
44	Creme de Legumes	2
45	Creme de Grão	0
46	Creme de Favas	0
47	Creme de Feijão c/ Batata Doce	0
48	Creme de Nabiças	0
49	Creme de Brócolos	0
50	Creme de Cenoura c/ Couve-flor	2
51	Creme de Abóbora Amarela c/ Laranja	2
52	Creme de Coentros c/ Ovo Cozido	0
	Caldos	
53	Caldo do Cozido	0
54	Caldeirada de Atum	0
54	Caldeirada de Bacalhau	0
55	Caldeirada Mista de Pescado	0
56	Caldo de Peixe	0
57	Caldo de Carne	4
58	Caldo de Arroz	0
59	Açorda	0
60	Canja	2
	TOTAL	47

Especificidades	
Carne	**N.º**
Vaca	4
Porco	0
Frango	2
Vaca + Porco	0
Ovo	2
Chouriço	4

Pescado	**N.º**
Espada	0
Atum	0
Bacalhau	0
Pescados Vários	0

Leguminosas	**N.º**
Feijão Vermelho	2
Feijão Branco	0
Feijão Manteiga	0
Grão	6
Ervilha Pilada	2
Ervilha	0
Feijão Frade	0
Lentilha	0
Favas	0
Feijão Catarino	2

Massa	**N.º**
M. Cotovelo	4
M. Parafuso	
Macarrão	0
Macarronete	0
M. Conchas	
Entre-fina	0
Entre-Meia	0
Massinha	2

PRATO									
Base		Acompanhamento I				Acompanhamento II		Método de Confecção	
Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º	Tipo	N.º
Carne		Arroz	29	*Tipo de Batata*	*N.º*	Macedónia	4	Assado	18
Vaca	10	Batata	10	Inteira	1	Brócolos	4	Cozido	6
Porco	15	Massa	28	Palito	2	Cenoura	1	Caldeirada	0
Frango	15	Milho	0	Rodela	1	Cenoura Baby	3	Estufado	15
Peru	2	Leg. + Arroz	0	Cubo	2	C. Branca	0	Fritura	3
Pato	1	Leg. + Batata	1	Puré	0	C. Bruxelas	0	Guisado / Refogado	2
Borrego	0	Bat + Inha + Batdoc	0	Noisette	0	C. Flor	1	Grelhado	4
Cabrito	0	Pão	0	Pala-Pala	1	C. Lombarda	0		
Ovo	3			*Total Batata*	*7*	Tomate	5		
Aves	0					F. Verde	4		
Frango + Porco	0	*Tipo de Arroz*	*N.º*	*Tipo de Massa*	*N.º*	Salada 2 Legumes	9		
V+P+F	1	Arroz de Atum	0	Esparguete	3	Salada Mista	13		
		Arroz de Bacalhau	0	Esparguete Tricolor	0	Salada de Tom. + Pepino	9		
Pescado		Arroz Branco	9	Esparguete Vital	0	Salada de Bet. + Cenoura	3		
Abrótea - Filete	1	Arroz de Brócolos	0	M. Cotovelo	5	Salada Coslow	1		
Atum - Lombo	4	Arroz de Carne	0	M. Conchas	2	Salada Milho Doce	7		
Bacalhau	2	Arroz de Cenoura	2	M. Lacinhos	4	Salada Vichyssoise	1		
Paloco - Filete	0	Arroz de Couve	0	M. Parafuso	5	Brócolos + Cenoura	0		
Arinca	0	Arroz Chau Chau	0	M. Parafuso Tricolor	1	Brócolos + C. Baby	0		
Chicharro	0	Arroz de Espinafres	0	M. Tagliatelle	1	Brócolos + C. Flor	0		
Cavala	2	Arroz de Feijão	0	Macarrão	2	Cenoura + F. Verde	1		
Espada - Filete	1	Arroz de Frango	0	Caneloni	0	Cenoura + Ervilha	0		
Espadarte - Filete	0	Arroz de Legumes	1	Macarronete	4	Cenoura + Couve	0		
Fogonero - Filete	1	Arroz de Pimentão	3	Lasanha	1	Cenoura + C. Flor	0		
Maruca - Posta	0	Arroz de Salsa	1			Cenoura + C. Lombarda	0		
Perca	0	Arroz de Segurelha	2	*Total Massa*	*28*	Cenoura + C. Branca	0		
Vermelhão	0	Arroz de Tomate	1			Cenoura + C. Bruxelas	0		
Pescada	2	Arroz Tropical	0	*Tipo de Leguminosa*	*N.º*	Cenoura + Espigos	0		
Pescados vários	2	Arroz de Pato	1	Ervilha	0	C. Baby + Ervilha	2		
Granadeiro	1	Arroz de Ervilha	1	Ervilha Pilada	0	C. Baby + C. Flor	0		
Polvo	1			Favas	0	C. Baby + C. Branca	0		
Salmão - Posta	1	*Total Arroz*	*21*	Feijão Branco	0	C. Branca + Ervilha	0		
Calamares	0			Feijão Catarino	0	C. Branca + F. Verde	0		
Camarão	1	*Tipo de Milho*	*N.º*	Feijão Frade	1	C. Bruxelas + C. Flor	0		
Delícias do Mar	0	Milho Cozido	0	Feijão Manteiga	0	C. Flor + F. Verde	0		
Lulas	0	Milho Cozido aos cubos	0	Feijão Vermelho	0	C. Flor + Ervilha	0		
Halibut	2	Milho Frito	0	Feijão Preto	0	Courgete + C. Flor	0		
Panga - Filete	0			Grão	0	Courgete + Cenoura	0		
		Total Milho	*0*	*Total Leguminosa*	*1*	Pimpinela	0		
Base	68	Acompanhamento I	68			Acompanhamento II	68	M. Confecção	48

SEGURANÇA SOCIAL

ISSM
Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM