



5 a 11 Novembro de 2018

Almoço		Segunda-feira	Jantar
⓪	Sopa de legumes / canja Alheira no forno com arroz de feijão Frango cozido com esparguete Gelatina /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / canja Bacalhau frito com açorda de ovo Bacalhau no forno c/ batata cozida Maça assada
⓪	Almoço	Terça-feira	Jantar
⓪	Creme de Ervilhas / sopa dieta Feijão-frade com Petinga frita Resfish assado com batata assada Laranja /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme de Ervilhas/ sopa dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango Banana
⓪	Almoço	Quarta-feira	Jantar
⓪	Sopa de Feijão-verde/ sopa de dieta Bitoque Bife de porco grelhado com Macarrão Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Feijão-verde / sopa de dieta Empadão de bacalhau Empadão simples de bacalhau Maça assada
⓪	Almoço	Quinta-feira	Jantar
⓪	Sopa de alho francês / sopa de dieta Bacalhau a zé do pipo Bacalhau cozido com batata cozida Papas	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês / sopa de dieta Febra estufada c macarrão Febra estufada simples c macarrão Pêra/ maça cozida
⓪	Almoço	Sexta-feira	Jantar
⓪	Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Perna de frango assada c/batata a padeiro Perna de frango assado c/ arroz branco Banana	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Rissóis de pescada com arroz de cenoura Filetes no forno com arroz de cenoura Banana
⓪	Almoço	Sábado	Jantar
⓪	Sopa de repolho / sopa dieta Lombo assado esparguete Lombo assado simples com esparguete Tangerinas/ maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de repolho /sopa dieta Coelho Estufado com Puré Frango cozido com batata cozida Banana/ Maça ralada
⓪	Almoço	Domingo	Jantar
⓪	Sopa Couve / sopa de dieta Entrecosto cozido com batata e legumes Vitela cozida com batata cozida e legumes Papas/ com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Couve / sopa de dieta Massa bacalhau Bacalhau cozido com batata cozida Pêra/Pêra cozida

Pequeno-almoço*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

Lanche*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo.

Ceia*: bolacha de água e sal; bolacha Maria café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fruta da época; iogurte natural e aromas; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

* Adaptado à dieta **NOTA**: A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço

O Presidente da Direcção

Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença