
























31 a 6 Janeiro 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
  Sopa de hortaliça / canja Arroz de pato Arroz de pato Laranja / maçã assada	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de hortaliça / canja Bacalhau assado com batata murro Bacalhau assado com batata assada Arroz doce
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de grão com couve sopa dieta Peru assado c/ batata assada Peru assado c/ batata assada Pudim de ovos	Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Sopa de grão com couve / sopa dieta Bife de frango frito com arroz Bife de frango estufado simples com arroz Papas
Almoço	Quarta-feira	Jantar
  Sopa Feijão-verde/ sopa de dieta Filetes panados forno c/ arroz de cenoura Filetes panados no forno c/arroz cenoura Laranja /maçã cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa Feijão-verde / sopa de dieta Empadão Empadão Maça / maçã assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
  Sopa de Agrião/ sopa de dieta Bitoque Bife de porco simples c/ macarrão Tangerina /maçã cozida	Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Sopa de Agrião/ sopa de dieta Salsichas com hortaliça e batata cozida Frango cozido c/ batata cozida Maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
  Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Carapau frito com arroz de feijão Red fish cozido com batata cozida Banana	Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Jardineira Jardineira simples Maça assada
Almoço	Sábado	Jantar
  Sopa de Salsa/ sopa dieta Frango assado c/ esparguete Frango assado simples esparguete Tangerinas/ maçã assada	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de Salsa sopa dieta Coelho Estufado com Puré Coelho cozido com batata cozida Banana/ Maça ralada
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa Couve roxa / sopa de dieta Vitela estufa com batata frita Vitela cozida com arroz branco Papas/ com adoçante	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa Couve roxa / sopa de dieta Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Bacalhau cozido com batata cozida Maça cozida

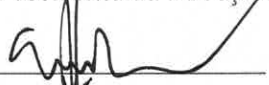
Pequeno-almoço*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

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.

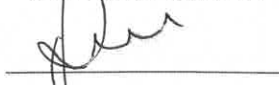
* Adaptado à dieta **NOTA:** A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço

O Presidente da Direcção



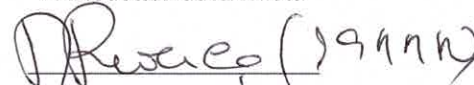
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha



Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista



Dra. Margarida Proença