



05 a 11 de Outubro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Rissóis de pescada c/ arroz de feijão 4 Pescada cozida c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/ puré 7 Bife de frango estufado simples c/ puré 7
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Frango estufado c/ batata cozida 1 Frango estufado simples c/ cozida 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Pescada estufada c/ batata assada 4 Pescada estufada c/ batata assada 4
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau à Brás ³ 4 7 Arroz de bacalhau	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ massa cotovelos 1 Perna de peru assada simples c/ cotovelos 1
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ puré 7 Costeletas de porco estufadas simples c/ puré 7	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Arroz de tamboril 4 Arroz simples de tamboril 4
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Lombos de peixe frito c/ arroz de tomate 4 Lombos de peixe cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Jardineira de aves Jardineira simples de aves
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada c/ batata frita 1 Vitela estufada simples c/ espaguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ³ Filetes panados no forno c/ arroz ³
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata a murro 1 Bacalhau assado c/ batata a murro 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bife de porco estufado c/ espaguete 1 Bife de porco estufado c/ espaguete 1

Sobremesa

Todas refeições são acompanhadas por /Fruta da época / fruta cozida / Batido de Fruta / o Doce
Todas refeições são acompanhadas por hortaliças ou saladas conforme a confeção de prato
Todas as refeições têm sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo, peixe, carne)
Dietas específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha

Simbolos Alergênicos

Contém glúten ¹	Crustáceos ²	Ovos ³	Peixe ⁴	Amendoim ⁵	Soja ⁶	Lactínios ⁷	Aipo ⁸	Mostarda ⁹	Sementes Sésamo ¹⁰	Dióxido de Enxofre e Sulfites ¹¹	Moluscos ¹²	Tremoços ¹³	Nozes ¹⁴

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. **NOTA ementa sujeita alterações.**

O Presidente da Direcção:

Dr. Joaquim Pereira

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira