



EMENTA SEMANAL



08 a 14 de Setembro 2025

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Ovos mexidos c/ alheira c/ arroz de cenoura Filetes de pescada panados no forno c/ arroz de cenoura	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada com ervilhas e batata frita Vitela estufada simples c/ batata cozida
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Hambúrguer no forno c/ esparguete Hambúrguer no forno c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Arroz de tamboril Arroz simples de tamboril
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau c/ Grão Bacalhau cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Empadão de vitela Empadão simples de vitela
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Arroz á Valenciana Arroz simples de carnes	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Red fish assado c/ açorda Red fish assado c/ arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Salada fria c/ atum e ovo Salada fria c/ peixe	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada c/ esparguete Vitela simples c/ esparguete
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Pescada panada c/ arroz de cenoura Pescada panada c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Peru assado c/ puré de batata Peru assado c/ puré de batata
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ batata cozida Vitela cozida C/ Batata Cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Rolo de pescada no forno c/ açorda Rolo de pescada no forno c/ arroz
Sobremesa	Todas refeições são acompanhadas com Fruta da época fruta cozida Batido de Fruta e saladas o hortalíças	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim	Soja	Lacticínios	Aipo	Mostarda	Sementes de Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Moluscos	Tremoços	Nozes

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