



12 a 18 de Outubro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Alheira c/ arroz de feijão Vitela estufa c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada estufada c/ batata assada ⁴ Pescada estufada c/ batata assada ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata cozida 4 Salmão no forno c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/ puré 7 Bife de frango estufado simples c/ puré 7
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Joelho assado c/ feijão branco Frango assado simples c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ açorda Filetes panados no forno c/ salada de batata
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Arroz de tentáculos de pota 4 Lombos de peixe cozido c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ massa cotovelos 1 Perna de peru assada simples c/ cotovelos 1
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Febras em vinha de alho c/ puré de batata Febras estufada simples c/ puré de batata	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Abrótea cozida c/ batata Abrótea cozida c/ batata
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata a murro 1 Bacalhau assado c/ batata a murro 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de aves Arroz simples de aves
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ esparguete Vitela estufada simples c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombinhos de peixe no forno c/ puré Lombinhos de peixe no forno c/ puré
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 Sulfitos ¹¹	Moluscos ¹²	Tremço 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