



EMENTA SEMANAL

14 a 20 de Setembro 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata salteada 4 Salmão no forno simples c/ batata salteada 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ massa de cotovelos Coelho estufado simples c/ massa de cotovelos
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de frango no forno c/ arroz de cenoura Bife de frango no forno c/ arroz de cenoura	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ batata assada 4 Pescada assada c/ batata assada ⁴
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Salada russa c/ peixe 4 Abrótea cozida c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ macarrão 1 Perna de peru assada simples c/ macarrão 1
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Lombo assado simples c/ esparguete 1 Lombo assado simples c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril ⁴ Arroz simples de tamboril ⁴
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de vitela 7 Empadão simples de vitela ⁷	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ batata cozida ⁴
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de atum 4 Arroz de peixe simples 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ^{3 4} Filetes panados no forno c/ arroz ^{3 4}
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ batata frita Vitela estufada simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata assada ⁴ Bacalhau assado c/ batata assada ⁴

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)
Diets específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha

Símbolos Alergénicos

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	Tremçoços 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