



EMENTA SEMANAL

21 a 27 SETEMBRO 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/salada de batata ⁴ Filetes panados no forno c/salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ massa de cotovelos ¹ Coelho estufado simples c/ massa de cotovelos ¹
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas estufadas c/ feijão manteiga Costeletas estufadas simples c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ puré ⁴ 7 Pescada assada c/ puré ⁴ 7
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Atum e ovo c/ salada de batata ³ 4 Filetes de pescada c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ arroz Perna de peru assada simples c/ arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Hambúrgueres c/ esparguete ⁴ Hambúrgueres c/ esparguete ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ arroz ⁴
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata a murro 4 Bacalhau assado c/ batata a assada 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão 7 Empadão 7	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta ¹ Frango assado c/ macarrão Frango assado c/ macarrão 1
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz a valenciana 4 2 Arroz de aves	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de peixe no forno c/ puré de batata 4 Medalhões de peixe no forno c/ puré de batata 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) 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	Tremóços 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