



EMENTA SEMANAL

22 a 28 de junho 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 cotovelos ¹ Coelho estufado simples c/ massa cotovelos ¹
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Alheira no forno c/ arroz de cenoura Vitela estufa simples c/ arroz	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 Sardinhada 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 Rancho 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 Empadão simples de vitela	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 ⁴ Filetes panados no forno c/ arroz 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) Dietas específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha	

Simbolos Alergênicos

Contêm 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	Tremçoos 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