

EMENTA SEMANAL

28 de Setembro a 04 de Outubro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Lombo de porco estufado c/ arroz branco Lombo de porco estufado c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Pescada cozida c/ batata cozida □ Pescada cozida c/ batata cozida □
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Sardinha assada c/ batata cozida ⁴ Abrótea cozida c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/arroz Bife de frango estufado simples c/ arroz
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Frango assado c/ esparguete1 Frango assado simples c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda□ Lombos de peixe no forno c/ batata cozida
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Bacalhau à Brás ³ □ Arroz de bacalhau□	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira de vitela simples
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ puré Costeletas estufadas simples c/ puré7	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ³ □ Filetes panados no forno c/ arroz ³ □
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Arroz de tentáculos de pota ¹² Arroz de peixe □	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Coelho estufado c/* esparguete ³ □ Coelho estufado simples c/ esparguete ³ □
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão ¹ Vitela estufada simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata assada□ Bacalhau assado c/ batata assada□
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 Alergénicos

													
Contém gluten 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	Tremores 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