



## Ementa Semanal

1 a 7 de JUNHO 2026

| Almoço                                                                                                                                                           | Segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jantar                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Joelho de porco assado c/ batata a murro<br>Febras de porco c/ batata cozida                                                 | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Pescada panada no forno c/ massa <sup>1 4</sup><br>Pescada panada no forno simples c/ massa <sup>1 4</sup>           |
| Almoço                                                                                                                                                           | Terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Medalhões de pescada no forno c/ arroz de feijão <sup>4</sup><br>Medalhões de pescada no forno c/ arroz simples <sup>4</sup> | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Coelho estufado c/ batata cozida<br>Coelho estufada simples c/ batata cozida                                         |
| Almoço                                                                                                                                                           | Quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Panados de porco com esparguete <sup>1</sup><br>Panados de porco simples com esparguete <sup>1</sup>                         | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Caldeirada de peixe <sup>4</sup><br>Caldeirada de peixe simples <sup>4</sup>                                         |
| Almoço                                                                                                                                                           | Quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa legumes / sopa de dieta<br>Bacalhau cozido c/ grão<br>Bacalhau cozido c/ batatas cozidas <sup>4</sup>                                                       | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Arroz de entrecosto<br>Arroz simples de entrecosto                                                                   |
| Almoço                                                                                                                                                           | Sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa de repolho / sopa de dieta<br>Empadão de vitela<br>Empadão de vitela simples                                                                                | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Salmão no forno c/ batata assada <sup>4</sup><br>Salmão no forno c/ batata assada <sup>4</sup>                       |
| Almoço                                                                                                                                                           | Sábado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Arroz de marisco <sup>2 12</sup><br>Arroz de peixe simples <sup>4</sup>                                                      | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup><br>Esparguete à bolonhesa simples <sup>1</sup>                                   |
| Almoço                                                                                                                                                           | Domingo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jantar                                                                                                                                                   |
| Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Carne de porco à alentejana<br>Carne de porco estufada simples c/ batata cozida                                              | Sopa<br>Geral<br>Dieta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sopa de hortaliça /sopa de dieta<br>Lombos pescada no forno c/ salada de batata <sup>4</sup><br>Lombos pescada no forno c/ salada de batata <sup>4</sup> |
| <b>Nota</b>                                                                                                                                                      | Todas refeições são acompanhadas por /Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta / ou Doce<br>Todas refeições são acompanhadas por hortaliças ou saladas conforme a confeção de prato<br>Todas refeições têm sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo, peixe, carne)<br>Diets específicas as personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha |                                                                                                                                                          |

### Símbolos Alergénicos

|                            |                         |                   |                    |                       |                   |                        |                   |                       |                               |                                             |                        |                        |                     |
|----------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
|                            |                         |                   |                    |                       |                   |                        |                   |                       |                               |                                             |                        |                        |                     |
| Contém glúten <sup>1</sup> | Crustáceos <sup>2</sup> | Ovos <sup>3</sup> | Peixe <sup>4</sup> | Amendoim <sup>5</sup> | Soja <sup>6</sup> | Lactínios <sup>7</sup> | Aipo <sup>8</sup> | Mostarda <sup>9</sup> | Sementes Sésamo <sup>10</sup> | Dióxido de Enxofre e Sulfitos <sup>11</sup> | Moluscos <sup>12</sup> | Tremçoos <sup>13</sup> | Nozes <sup>14</sup> |

**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