



EMENTA SEMANAL



02 a 08 de Fevereiro 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ arroz branco Vitela estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de peixe no forno c/ batata assada ⁴ Medalhões de peixe no forno c/ batata assada ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau c/ natas ^{3 4 7} Bacalhau cozido c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /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 Joelho de porco c/ feijão manteiga Frango cozido c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril ⁴ Arroz simples de tamboril ⁴
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Pescada cozida c/ todos ^{3 4} Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ puré Perna de peru assada simples c/ puré
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de pato Arroz simples de pato	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	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Massada de peixe ^{1 4} Massada de peixe simples ^{1 4}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango estufado c/ batata cozida Frango assado simples c/ batata cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pá de porco assada c/ esparguete ¹ Pá de porco assada simples c/ esparguete 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 Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta /Doce	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten ¹	Crustáceos ²	Ovos ³	Peixe ⁴	Amendoim ⁵	Soja ⁶	Lactínios ⁷	Aipo ⁸	Mostarda ⁹	Sementes de Sésamo ¹⁰	Dióxido de Enxofre e Sulfitos ¹¹	Moluscos ¹²	Tremoços 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