



EMENTA SEMANAL

18 a 24 de maio 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Alheira c/ arroz de feijão Febra de porco estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Pescada assada c/ batata assada ⁴ Pescada assada c/ batata assada ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Rissóis de peixe c / salada de batata ⁴ Abrótea cozida c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Bife de frango estufado c/ puré Bife de frango estufado simples c/ puré
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Frango assado c/ feijão manteiga ¹ Frango estufado simples c/ esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Arroz de peixe ⁴ Arroz simples de peixe ⁴
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Bacalhau à Brás ^{3 4} Arroz de bacalhau ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Perna de peru assada c/ batata assada Perna de peru assada simples c/ batata assada
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Febra de porco estufadas c/ ervilhas e puré Febra de porco estufadas simples c/ puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ arroz ⁴
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Arroz de tamboril ¹² Arroz de tamboril simples ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Filetes panados no forno c/ arroz de grelos ^{3 4} Filetes panados no forno c/ arroz de grelos ^{3 4}
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Vitela estufada c/ macarrão ¹ Vitela estufada simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Bacalhau assado c/ batata assada ⁴ Bacalhau assado c/ batata assada ⁴
Nota	Todas refeições são acompanhadas por /Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta / O Doce Todas refeições são acompanhadas por hortaliças as saladas conforme a confeção de prato Todas refeições têm sopa geral / canja / sopa com proteína (ovo, peixe, carne) Dietas específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha	

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	Tremuços 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 Direção:

Dr. Joaquim Pereira

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira