



EMENTA SEMANAL

29 de junho a 5 de julho 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril ⁴ Arroz de peixe ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ massa de cotovelos ¹ Coelho estufado simples c/ massa de cotovelos ¹
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas estufadas c/ batata assada Costeletas estufadas simples c/ batata assada	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ puré ⁴ Pescada assada c/ puré ⁴
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Filetes panados no forno c/ massa tricolor ^{1 4} Filetes panados no forno c/ massa tricolor ^{1 4}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ arroz Perna de peru assada simples c/ arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Rojões de porco c/ arroz Rojões de porco c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de Vitela Empadão de Vitela
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Atum e ovo c/ salada de batata ^{3 4} Filetes de pescada c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ arroz de cenoura Frango assado c/ arroz de cenoura
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ esparguete ¹ Vitela estufada simples c/ esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ^{1 4} Lombos de peixe no forno c/ arroz ⁴
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau cozido c/ todos ^{3 4} Bacalhau cozido c/ batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de aves Arroz de aves
Sobremesa	<p>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) Diets específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha</p>	

Símbolos Alergênicos

Contém 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	Tremçoços 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