



EMENTA SEMANAL

03 a 09 de Agosto		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo de porco assado c/ arroz branco Lombo de porco assado c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ batata assada ⁴ Pescada assada c/ batata assada ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lulas recheadas c/ batata cozida ⁴ Abrótea cozida 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 Frango assado c/ esparguete ¹ Frango assado simples c/ esparguete 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 Bacalhau à Brás ^{3 4} Arroz de bacalhau ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/batata assada Perna de peru assada simples c/ batata assada
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ puré Costeletas estufadas simples c/ puré ⁷	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ batata cozida ⁴
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tentáculos de pota ¹² Arroz de peixe ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta 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 de dieta Vitela estufada c/ macarrão ¹ Vitela estufada simples c/ macarrão 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 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	

Símbolos Alergénicos

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	Tremços 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