



## EMENTA SEMANAL

6 a 12 de JULHO 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Febras estufadas c/ esparguete <sup>1</sup> Febras estufadas simples c/ esparguete <sup>1</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata assada <sup>4</sup> Salmão no forno c/ batata assada <sup>4</sup>
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Rissóis de peixe com arroz de feijão <sup>4</sup> Medalhões de pescada no forno com arroz simples <sup>4</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ batata cozida Coelho estufado simples c/ batata cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ batata a murro Frango assado c/ batata assada	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Caldeirada de peixe <sup>4</sup> Caldeirada de peixe simples <sup>4</sup>
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau cozido com grão <sup>4</sup> Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bifes de peru com macarrão <sup>1</sup> Bifes de peru simples com macarrão <sup>1</sup>
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Empadão de vitela Empadão de vitela simples	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada panada no forno c/ salada de batata <sup>4</sup> Pescada panada no forno c/ salada de batata <sup>4</sup>
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de marisco <sup>2 12</sup> Arroz de peixe simples <sup>4</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango guisado com esparguete <sup>1</sup> Frango guisado simples com esparguete <sup>1</sup>
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Carne de porco à alentejana Carne de porco estufada simples c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de pescada no forno c/ açorda <sup>1 4</sup> Lombos de pescada no forno c/ batata <sup>4</sup>
<b>Nota</b>	Todas refeições são acompanhadas por /Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta / ou Doce Todas refeições são acompanhadas por hortaliças ou saladas conforme a confeção de prato Todas refeições tem sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo ,peixe ,carne ) Dietas específicas o personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha	

Símbolos Alergênicos													
Contêm glúten <sup>1</sup>	Crustáceos <sup>2</sup>	Ovos <sup>3</sup>	Peixe <sup>4</sup>	Amendoim <sup>5</sup>	Soja <sup>6</sup>	Lacticínios <sup>7</sup>	Aipo <sup>8</sup>	Mostarda <sup>9</sup>	Sementes Sésamo <sup>10</sup>	Dióxido de Enxofre e Sulfites <sup>11</sup>	Moluscos <sup>12</sup>	Tremçoços <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