



EMENTA SEMANAL

8 A 14 Junho 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Atum e ovo c/ salada de batata ⁴ Filetes de pescada c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão Empadão
Almoço	Terça-feira	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 Arroz de tamboril ⁴ Arroz simples de tamboril ⁴
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau frito com arroz de tomate ⁴ Bacalhau cozido c/ batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perú assado c/ macarrão ¹ Perú assado simples c/ macarrão ¹
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Costeletas estufadas c/ feijão branco Costeletas estufadas simples c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada panada no forno c/ açorda ⁴ Pescada panada no forno c/ batata ⁴
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Sardinha assada c/ batata ⁴ Carapau assado c/ batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bifes de frango c/ cotovelinhos ¹ Bifes de frango c/ cotovelinhos ¹
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ massa tricolor ¹ Frango assado c/ massa tricolor ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de peixe no forno c/ arroz de cenoura ⁴ Medalhões de peixe no forno c/ arroz de cenoura ⁴
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ Puré ⁴ Salmão no forno c/ Puré ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entrecosto c/ Batatas cozidas Entrecosto c/ Batatas cozidas
Nota	<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 refeições têm sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo, peixe, carne) Dietas específicas personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha</p>	

Simbolos 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	Tremçoos 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