



EMENTA SEMANAL

13 a 19 de JULHO 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Feijoada de potas ¹² Arroz de peixe ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entrecosto c/ batatas cozidas Entrecosto c/ batatas cozidas
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Alheira c/ arroz de feijão ³ Febra de porco estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa c/ proteína / canja Pescada Panada no forno c/ puré ⁴ Pescada Panada no forno c/ puré ⁴
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau à Brás ^{3 4} Bacalhau cozido com batatas ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bifes de peru c/ esparguete ¹ Bifes de peru simples c/ esparguete ¹
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão ¹ Vitela estufada simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Redfish cozido com batata cozida ⁴ Redfish cozido com batata cozida ⁴
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Feijão frade c/ atum ^{3 4} Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de repolho / sopa de dieta Coelho guisado c/ arroz Coelho guisado simples c/ arroz
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de frango Jardineira de frango simples	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada panada no forno c/ açorda ⁴ Pescada panada no forno c/ batata cozida ⁴
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão Assado c/ puré ⁴ Salmão Assado c/ puré ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de pato Arroz de pato simples
Nota	<p>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</p>	

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	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