



## EMENTA SEMANAL

15 a 21 de junho 2026		
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 <sup>4</sup> Pescada assada c/ batata assada <sup>4</sup>
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Sardinhada <sup>4</sup> Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	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 estufado c/ esparguete <sup>1</sup> Frango estufado simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril <sup>4</sup> Arroz simples de tamboril <sup>4</sup>
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Bacalhau à Brás <sup>3 4</sup> Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	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 Feijoada Costeletas estufadas simples c/ puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda <sup>4</sup> Lombos de peixe no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tentáculos de pota <sup>12</sup> Arroz de peixe <sup>4</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz de grelos <sup>3 4</sup> Filetes panados no forno c/ arroz de grelos <sup>3 4</sup>
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão <sup>1</sup> Vitela estufada simples c/ macarrão <sup>1</sup>	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata assada <sup>4</sup> Bacalhau assado c/ batata assada <sup>4</sup>

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 <sup>1</sup>	Crustáceos <sup>2</sup>	Ovos <sup>3</sup>	Peixe <sup>4</sup>	Amendoim <sup>5</sup>	Soja <sup>6</sup>	Lactínios <sup>7</sup>	Alcoo <sup>8</sup>	Mostarda <sup>9</sup>	Sementes Sésamo <sup>10</sup>	Dióxido de Enxofre e Sulfitos <sup>11</sup>	Moluscos <sup>12</sup>	Tremóços <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