



EMENTA SEMANAL

20 a 26 de Julho 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de vitela ^{3 7} Empadão simples de vitela ^{3 7}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de pescada no forno c/ batata cozida ⁴ Lombos de pescada no forno c/ batata cozida ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril ⁴ Arroz simples de tamboril ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ esparguete ¹ Coelho estufado simples c/ esparguete ¹
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ salada de batata Perna de peru assada c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada Panada c/ açorda ⁴ Pescada Panada c/ batata ⁴
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Rissóis de peixe c/ arroz de tomate ⁴ Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de aves Arroz de aves
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Frango assado c/ esparguete ¹ Frango assado c/ esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de Marisco ^{2 12} Arroz de peixe ⁴
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ grão ⁴ Bacalhau assado c/ batatas cozidas ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo assado no forno c/ macarrão Lombo assado no forno simples c/ macarrão	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de Pescada c/ arroz de cenoura ⁴ Medalhões de Pescada c/ arroz de cenoura ⁴
Nota	Todas refeições são acompanhadas por /Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta / o Doce Todas refeições são acompanhadas por hortaliças e saladas conforme a confeção de prato Todas refeições tem sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo, peixe, carne) Deitas específicas ou personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha	

Símbolos Alergênicos													
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 Direção:

Dr. Joaquim Pereira

O Chef de Cozinha:

Rui Pereira