



26 de Outubro a 01 de Novembro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Carne de porco à alentejana 4 Carne de porco cozida c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada estufada c/ batata assada Pescada estufada c/ batata assada
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau à Brás ³ Arroz de bacalhau	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/ puré Bife de frango estufado simples c/ puré
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Frango estufado c/ esparguete 1 Frango estufado simples c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ massa cotovelos Perna de peru assada simples c/ cotovelos
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Arroz de tamboril 4 Arroz simples de tamboril 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de aves Jardineira simples de aves
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entremeada no forno c/ batata a murro Lombos de peixe cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada gratinada Pescada gratinada simples
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ³ Filetes panados no forno c/ arroz ³	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo assado c/ massa 1 Lombo assado c/ massa 1
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ batata frita ¹ Vitela estufada simples c/ espagete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata assada Bacalhau assado c/ batata assada

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)
Dietas específicas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha

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	Tremços 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 Chefe de Cozinha:

Rui Pereira