



EMENTA SEMANAL

31 de Agosto a 06 de Setembro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalça /sopa de dieta Lombo de porco estufado c/ arroz branco Lombo de porco estufado c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalça /sopa de dieta Lulas recheadas c/ puré de batata ^{4 7} Abrótea cozida c/ puré de batata ^{4 7}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /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 assado c/ esparguete1 Frango assado simples c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ batata cozida
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Bacalhau à Brás ^{3 4} Arroz de bacalhau ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira de vitela simples
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ puré Costeletas estufadas simples c/ puré ⁷	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ^{3 4} Filetes panados no forno c/ arroz ^{3 4}
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalça /sopa de dieta Arroz de tentáculos de pota ¹² Arroz de peixe ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Coelho estufado c/ esparguete ^{3 4} Coelho estufado simples c/ esparguete ^{3 4}
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalça /sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão ¹ Vitela estufada simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata assada ⁴ Bacalhau assado c/ batata assada ⁴
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	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten ¹	Crustáceos ²	Ovos ³	Peixe ⁴	Amendoim ⁵	Soja ⁶	Lacticídeos ⁷	Alco ⁸	Mostarda ⁹	Sementes Sésamo ¹⁰	Dióxido de Enxofre e Sulfites ¹¹	Moluscos ¹²	Tremoços 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