

Ementa 4

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora	Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4} com salada*	Prato	Perna de Perú assado com arroz de chouriço ^{1,6,12} e salada
Dieta	Bacalhau ⁴ em posta cozido com batata, couve e cenoura	Dieta	Perna de Perú Estufado simples com arroz branco e salada
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de bróculos e courgette	Sopa	Sopa de bróculos e courgette
Prato	Favas guisadas com carne de porco, enchidos ^{1,6,12} e arroz	Prato	Arroz de Peixe ⁴ com camarão ² e coentros
Dieta	Carne de porco estufada simples com arroz e cenoura	Dieta	Pescada ⁴ cozida com legumes salteados e coentros
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Espinafres	Sopa	Espinafres
Prato	Filete de peixe dourado ^{1,3,4,7} com arroz de ervilhas, cenoura e milho	Prato	Frango com molho de tomate com macarronete ¹ e salada
Dieta	Pescada ⁴ no forno simples com arroz de ervilhas, cenoura e milho	Dieta	Frango simples com macarronete ¹ e salada
Sobremesa	Leite creme ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de abóbora	Sopa	Creme de abóbora
Prato	Lombo de porco recheado cenoura e molho de farinha ¹ , puré de batata ^{6,7,12} e salada	Prato	Empadão (arroz) de atum ⁴ e salada
Dieta	Lombo de porco simples com puré de batata ^{6,7,12} e salada	Dieta	Abrótea ⁴ cozida com batata e macedónia
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Caldo verde	Sopa	Caldo verde
Prato	Posta de pescada ⁴ assada no forno com cebolada, frutos do mar ^{1,2,3,4} e jardineira de legumes	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com esparguete ¹ e salada
Dieta	Posta de pescada ⁴ simples no forno com batata e jardineira de legumes	Dieta	Almôndegas de aves simples ^{1,6,12} com esparguete ¹ e salada
Sobremesa	Salada de frutas / fruta da época	Sobremesa	Salada de frutas / fruta da época
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Sopa de bróculos e courgette	Sopa	Sopa de bróculos e courgette
Prato	Assado misto (perninha de frango e salsicha fresca ^{1,6,12}) com arroz branco e feijão preto	Prato	Solha ⁴ no forno com molho verde, batata cozida e legumes
Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e salada	Dieta	Solha ⁴ no forno simples com batata cozida e legumes
Sobremesa	Pudim ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Sopa de cenoura com repolho	Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Bacalhau ⁴ fresco cozido com batata, cenoura e bróculos	Prato	Costeletas de porco estufadas com massa fusili ¹ e jardineira de legumes
Dieta	Bacalhau ⁴ fresco cozido com batata, cenoura e bróculos	Dieta	Costeletas de porco estufadas simples com massa fusili ¹ e jardineira de legumes
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

* No SAD e serviços para o exterior, por questões de segurança alimentar, o prato será substituído pela opção de dieta.

Aprovado por Nutricionista:

Aprovado por Diretor Adjunto:

Jusane Jay
Arturo Lourenço

Data: 1/11/23

Data: 01/11/23