

# Ementa 1 SAD

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de feijão <sup>6,13</sup> e vegetais <sup>9</sup>	Sopa	Sopa de feijão <sup>6,13</sup> e vegetais <sup>9</sup>
Prato	Arroz de peru no forno com rodelas de chouriço <sup>6</sup> e salada	Prato	Caldeirada de cação <sup>4</sup> e legumes
Dieta	Arroz de peru no forno simples e salada	Dieta	Cação <sup>4</sup> estufado simples com batata cozida e legumes
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Juliana (repolho e cenoura)	Sopa	Juliana (repolho e cenoura)
Prato	Bacalhau espiritual <sup>1, 2, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> (gratinado no forno com cenoura)	Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>
Dieta	Saladinha de bacalhau <sup>2, 4, 12, 14</sup> com batata cozida, feijão verde e cenoura	Dieta	Carne de porco estufada simples com esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>
Sobremesa	Maça ou pêra assada	Sobremesa	Maça ou pêra assada
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Feijão Verde e cenoura	Sopa	Feijão Verde e cenoura
Prato	Frango estufado com arroz branco e legumes	Prato	Pescada <sup>2, 4</sup> no forno com batata, brócolos e cenoura
Dieta	Frango estufado simples com arroz branco e legumes	Dieta	Pescada <sup>2, 4</sup> no forno simples com batata, brócolos e cenoura
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de abóbora com massinhãs <sup>1, 6, 10</sup>	Sopa	Creme de abóbora com massinhãs <sup>1, 6, 10</sup>
Prato	Feijoada de manta de pata <sup>6, 13, 14</sup> e arroz branco	Prato	Salsicha fresca <sup>6, 12</sup> no forno com arroz alegre
Dieta	Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata cozida e jardineira de legumes	Dieta	Febras estufadas simples com arroz alegre
Sobremesa	Maça cozida / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Grão de bico <sup>6, 13</sup> com espinafres	Sopa	Grão de bico <sup>6, 13</sup> com espinafres
Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco, cenoura, chouriço e arroz branco <sup>1, 6, 12</sup>	Prato	Massinha de atum <sup>1, 4, 6, 10</sup> com cenoura aos cubos
Dieta	Frango corado simples com arroz branco e macedónia	Dieta	Massinha de peixe simples e cenoura aos cubos <sup>1, 2, 4, 6, 10</sup>
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Legumes	Sopa	Legumes
Prato	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada <sup>1, 2, 3, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14</sup>	Prato	Rolo de carne <sup>1, 6, 12</sup> no forno com orégãos, puré e couve <sup>7, 12</sup> de bruxelas laminada
Dieta	Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata, brócolos e cenoura	Dieta	Rolo de carne <sup>1, 6, 12</sup> no forno assado simples com orégãos, puré e macedónia de legumes <sup>7, 12</sup>
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Sopa de repolho e cenoura	Sopa	Sopa de repolho e cenoura
Prato	Frango assado com orégãos, esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>	Prato	Red Fish <sup>4</sup> assado com batata padeiro e salada
Dieta	Frango corado simples, esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>	Dieta	Red Fish <sup>4</sup> assado simples com batata corada simples e salada
Sobremesa	Maça assada / Fruta da época	Sobremesa	Maça assada / Fruta da época

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

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

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