

Ementa Fundação AFID Diferença - SAD

Ementa 2

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Bacalhau gratinado no forno com espinafres ^{2,4,7,12,14}	Prato	Perna de peru assada com ervilhas e esparguete ^{1,6,10}
Dieta	Salada de bacalhau ^{2,4,12,14} com batata e legumes	Dieta	Perna de peru estufada simples com ervilhas e esparguete ^{1,6,10}
Sobremesa	Leite creme ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Leite creme ⁷ / fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Prato	Carne de porco assada com puré de batata ^{7,12} e legumes	Prato	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,12} no forno com arroz de cenoura e salada
Dieta	Carne de porco assada simples com puré de batata ^{7,12} e legumes	Dieta	Abrótea ⁴ estufada simples com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Macedónia	Sopa	Macedónia
Prato	Arroz de pota ¹⁴ e salada	Prato	Estufado de frango com esparguete ^{1,6,10} e salada
Dieta	Salada de pescada ^{2,4} com batata cozida e macedónia de legumes	Dieta	Estufado de frango simples com esparguete ^{1,6,10} e salada
Sobremesa	Pêra assada com canela/fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Couve-flor, cenoura e courgette	Sopa	Couve-flor, cenoura e courgette
Prato	Macarronada de carne com chouriço, ervilhas e cenoura ^{1,6,10,12}	Prato	Carapaus com molho à espanhola ^{4,12} e batata cozida e salada
Dieta	Macarronada de carne simples com ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	Dieta	Carapaus ⁴ grelhados com batata cozida e salada
Sobremesa	Aletria ^{1,7} / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Rissóis de peixe ^{1,2,3,4,6,7,12} com arroz de tomate e salada	Prato	Jardineira de vaca
Dieta	Pescada ^{2,4} cozida com batata e salada	Dieta	Jardineira de vaca simples
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Sopa de feijão branco ^{6,13} com couve	Sopa	Sopa de feijão branco ^{6,13} com couve
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada	Prato	Pescada ^{2,4} estufada com batata cozida e salada
Dieta	Frango assado simples com arroz de cenoura e salada	Dieta	Pescada ^{2,4} estufada simples com batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Feijão-verde	Sopa	Feijão-verde
Prato	Salada de atum ⁴ com feijão frade ^{6,13} e macedónia	Prato	Bife de porco de cebolada com massa ^{1,6,10} e salada
Dieta	Pescada ^{2,4} cozida com batata e macedónia	Dieta	Bifes de porco simples com massa ^{1,6,10} e salada
Sobremesa	Salada de fruta / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina

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

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

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

Ementa Aprovada por:

Nutricionista AFID (elaboração ementa):

Nutricionista DQ Uniself (elaboração de informação nutricional e Fichas técnicas):

em: 2/7/24

em: 02/07/2024