

# Ementa 4 SAD

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora	Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora
Prato	<sup>2,4,12,14</sup> Bacalhau em posta cozido com batata, couve e cenoura	Prato	Perna de peru assado com arroz de chouriço <sup>6</sup> e salada
Dieta	<sup>2,4,12,14</sup> Bacalhau em posta cozido com batata, couve e cenoura	Dieta	Perna de peru estufado simples com arroz branco e salada
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de brócolos e courgette	Sopa	Sopa de brócolos e courgette
Prato	Favas com molho de tomate com macarronete e salada <sup>1,6,10</sup>	Prato	Arroz de peixe com delícias do mar e coentros <sup>2,4</sup>
Dieta	Frango simples com macarronete e salada <sup>1,6,10</sup>	Dieta	Pescada <sup>2,4</sup> 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 com arroz de feijão <sup>6,13</sup> e cenoura <sup>1,3,4,7</sup>	Prato	Massa à bolonhesa e cenoura cozida <sup>1,5,10,12</sup>
Dieta	Pescada <sup>2,4</sup> no forno simples com arroz de cenoura	Dieta	Carne de porco estufada simples com massa e cenoura cozida <sup>1,6,10</sup>
Sobremesa	Leite de creme <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Crema de abóbora com massinhãs <sup>1,6,10</sup>	Sopa	Crema de abóbora com massinhãs <sup>1,6,10</sup>
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>12</sup> com salada	Prato	Empadão (arroz) de atum <sup>4</sup> e salada
Dieta	Febras estufadas simples com arroz branco e salada	Dieta	Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata e macedónia
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Feijão <sup>6,13</sup> com couve	Sopa	Feijão <sup>6,13</sup> com couve
Prato	Posta de pescada <sup>2,4</sup> assada no forno com cebolada, batata cozida e jardineira de legumes	Prato	Almôndegas de aves com esparguete e salada <sup>1,6,12</sup>
Dieta	Posta de pescada <sup>2,4</sup> cozida com batata e legumes	Dieta	Almôndegas de aves simples com esparguete e salada <sup>1,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época / Mosaico de gelatina <sup>7</sup>	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Sopa de brócolos e courgette	Sopa	Sopa de brócolos e courgette
Prato	Assado misto (perninha de frango e salsicha fresca) <sup>4,12</sup> com arroz branco e feijão preto <sup>6,13</sup>	Prato	<sup>2,4</sup> Solha no forno com molho verde, batata cozida e legumes
Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e salada	Dieta	<sup>2,4</sup> Solha no forno simples com batata cozida e legumes
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup> / 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 fresco cozido <sup>2,4,12,14</sup> com batata, cenoura e brócolos cozidos	Prato	Costeletas de porco estufadas com fusili e jardineira de legumes <sup>1,6,10</sup>
Dieta	Bacalhau fresco cozido <sup>2,4,12,14</sup> com batata, cenoura e brócolos cozidos	Dieta	Costeletas de porco estufadas simples com fusili e jardineira de legumes <sup>1,6,10</sup>
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina

**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 rijá, 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.