

# Ementa 5 SAD

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango assado no forno à mexicana (pimento e milho), esparguete <sup>1,6,10</sup> e juliana de couve	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> e legumes
Dieta	Frango estufado simples, esparguete <sup>1,6,10</sup> e juliana de couve	Dieta	<sup>4</sup> Arroz de peixe <sup>2,4</sup> simples e legumes
Sobremesa	Pêra assada com canela / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Feijão-verde	Sopa	Feijão-verde
Prato	Dourada <sup>4</sup> grelhada/forno com batata cozida e brócolos	Prato	Coelho estufado com ervilhas e macarrão
Dieta	Dourada <sup>4</sup> grelhada/forno simples com batata cozida e brócolos	Dieta	Hambúrguer simples <sup>1,6,12</sup> com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de abóbora	Sopa	Creme de abóbora
Prato	Rancho de carnes (carne de porco, frango, chispe, chouriço de carne, <sup>6</sup> macarronete, <sup>1,6,10</sup> grão de bico, <sup>6,13</sup> cenoura e lombardo)	Prato	Filetes <sup>2,4</sup> no forno, batata e legumes cozidos
Dieta	Carne de porco estufada simples com massa e cenoura e lombardo cozidos <sup>1,6,10</sup>	Dieta	Filetes <sup>2,4</sup> no forno simples, batata e legumes cozidos
Sobremesa	Pudim de pão <sup>1,3,7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Espinafres com massa <sup>1,6,10</sup>	Sopa	Espinafres com massa <sup>1,6,10</sup>
Prato	Bacalhau (migas) gratinado com legumes (alho francês, cenoura e courgette) <sup>1,2,4,6,7,10,12,14</sup>	Prato	Vitela estufada com massa e macedónia <sup>1,6,10</sup>
Dieta	Salada de bacalhau com batata e legumes (alho francês, cenoura e courgette) <sup>2,4,12,14</sup>	Dieta	Vitela estufada simples com massa e macedónia <sup>1,6,10</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de courgette com cenoura	Sopa	Sopa de courgette com cenoura
Prato	Alheira <sup>1,6</sup> no forno com arroz de espinafres	Prato	Pescada cozida com batata e hortaliça <sup>2,4</sup>
Dieta	Bifinhos e frango simples com arroz e salada	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça <sup>2,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Juliana	Sopa	Juliana
Prato	Carapaus fritos <sup>1,4</sup> com açorda de tomate <sup>1</sup> e legumes cozidos	Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco, cenoura, chouriço <sup>6</sup> e batata aos cubos
Dieta	Solha <sup>2,4</sup> no forno simples com batata e legumes cozidos	Dieta	Carne de porco estufadas simples com cenoura, ervilhas e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete <sup>1,6,10</sup> e salada mista	Prato	<sup>4</sup> Chaputa de cebolada com pimento e batata cozida e salada
Dieta	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno simples com esparguete <sup>1,6,10</sup> e salada mista	Dieta	<sup>4</sup> Chaputa simples com batata cozida e salada
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 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.