

## EMENTA - SAD

05 de julho a 11 de julho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 05	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) e salada de alface e cebola <sup>5,6,12</sup>	Acepipes com arroz de legumes <sup>3,1,4,5,7,8</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Pescada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Leite Creme <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
Segunda-feira 06	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de repolho
	Normal	Perú estufado, arroz primavera e brócolos salteados	Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Perú estufado, arroz branco e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 07	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Paloco à Brás (paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas pretas) e salada de alface e cebola <sup>2,3,4,7,14</sup>	Fêveras de porco estufadas, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>	Fêveras de porco grelhadas na chapa, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 08	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Novilho estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Pescada no forno com molho de cenoura (cenoura, tomate, cebola) com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 09	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Filetes de solha dourados com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Farinha de pau de carne de vaca e legumes salteados
	Dieta	Filetes de solha no forno, arroz branco e salada de tomate e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Cubinhos de frango estufado ao natural, macarrão cozido e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 10	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface e cenoura raspada <sup>2,14</sup>	Abrótea estufada com tomate, cenoura e pimentos, batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas na chapa, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea cozida, batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 11	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa juliana
	Normal	Frango estufado, massa espiral e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe (tintureira, pescada, delícias do mar, mexilhão, tomate, cebola, pimento verde e vermelho) e brócolos cozidos <sup>4,8,14,2</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa espiral e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe ao natural (tintureira, pescada) e brócolos cozidos <sup>4,8,14,2</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

**A Nutricionista,**

Alexandra Sousa da Silva  
C.P. 4091N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**EMENTA - SAD**  
12 a 18 de julho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
<b>Domingo</b> 12	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Sopa de couve-branca
	<b>Normal</b>	Frango assado no forno, batata assada, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Rissóis de carne com arroz primavera e salada de tomate e cebola <sup>1,3,5,7,8</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango assado no forno arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Bifinhos de frango grelhados, arroz primavera e salada de tomate e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	Fruta da época
<b>Segunda-feira</b> 13	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Creme de cenoura
	<b>Normal</b>	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz seco e salada de alface e cebola <sup>2,4,14</sup>	Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada, arroz seco e legumes salteados <sup>4</sup>	Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Terça-feira</b> 14	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca
	<b>Normal</b>	Coelho estufado com ervilhas e cenoura, massa cotovelos salteada e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Petinga frita com arroz de tomate e legumes salteados <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural, massa cotovelos salteada e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes salteados <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b> 15	<b>Sopa</b>	Sopa de Juliana	Sopa de alho francês
	<b>Normal</b>	Solhão no forno com batata cozida e brócolos salteados <sup>1,3,4,7</sup>	Bifanas estufadas, massa esparguete salteada e salada de tomate e pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno, batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	Fêvera de porco estufada ao natural, massa esparguete e salada de tomate e pepino <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b> 16	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>7</sup>	Sopa de nabos
	<b>Normal</b>	Entrecosto no forno com arroz seco e batata frita e salada de alface e cenoura raspada	<i>Red-fish</i> no forno com ervas aromáticas e tomate, puré de batata e brócolos e couve-flor <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos e couve-flor <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sexta-feira</b> 17	<b>Sopa</b>	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	<b>Normal</b>	Frango no forno, massa esparguete salteada e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Salada russa de atum (atum, batata, ovo cozido, cenoura, feijão-verde, ervilhas, molho verde) <sup>2,3,4,14</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango no forno ao natural, massa esparguete e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Salada russa de pescada (pescada, batata, ovo cozido, cenoura, feijão-verde) <sup>2,3,4,14</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sábado</b> 18	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Sopa à Lavrador
	<b>Normal</b>	Sardinhas no forno com batata cozida, pimentos e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	Peito de peru estufado, arroz primavera e grelos salteados
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno, batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Peito de peru estufado ao natural, arroz primavera e grelos salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

**A Nutricionista,**

Alexandra Sousa da Silva  
C.R. 49214



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

## EMENTA - SAD

19 a 25 de julho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 19	Sopa	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface e tomate <sup>2,14</sup>	Filetes de solha dourados, arroz de cenoura e legumes salteados <sup>1,4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate	Filetes de solha no forno, arroz de cenoura e legumes salteados <sup>1,4</sup>
	Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Fruta da época
Segunda-feira 20	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres e grão
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos <sup>1</sup>	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola, rodelinhas de pota) e brócolos e couve-flor <sup>2,4,14</sup>
	Dieta	Perú assado no forno, arroz branco e grelos salteados	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, tintureira) e brócolos e couve-flor <sup>2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 21	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>	Pescada à Provençal com batata cozida e salada de alface <sup>3,4,7</sup>
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com batata e salada de alface <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 22	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Bolinhos de bacalhau, arroz seco e salada de feijão-frade (cebola, salsa, feijão-frade) e salada de alface e cebola <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Perú estufado, massa espiral salteada e brócolos <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada no forno, arroz de seco e legumes <sup>4</sup>	Perú estufado ao natural, massa espiral e brócolos <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 23	Sopa	Sopa de nabos	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz branco) e salada de alface, cebola, pepino	Abrótea no forno, arroz de tomate e couves salteadas <sup>4</sup>
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface, cebola, pepino	Abrótea no forno, arroz branco e couves salteadas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 24	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho-francês
	Normal	Red fish no forno, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola <sup>4</sup>	Frango estufado com tomate e cenoura, arroz primavera e feijão-verde cozido
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural, arroz primavera e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 25	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) <sup>1,3</sup>	Empadão de atum salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural, massa cotovelo e penca e repolho salteados <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

Mod.018/C

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

**A Nutricionista,**

Alexandra Sousa da Silva  
C.P. 4091N



SANTA CASA  
**MISERICÓRDIA  
BARCELOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA - SAD

26 de julho a 01 de agosto de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 26	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de legumes
	Normal	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz branco e salada de alface e beterraba	Pescada frita com arroz de tomate e legumes salteados <sup>1,3,4,5,7,8</sup>
	Dieta	Perna de peru assado no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba	Abrótea no forno com arroz de cenoura e legumes salteados <sup>1,3,4,5,7,8</sup>
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	Fruta da época
Segunda-feira 27	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Empadão de carne e brócolos salteados <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e brócolos salteados
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 28	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Salada de feijão-frade e atum (atum, feijão-frade, ovo cozido, cenoura, feijão-verde, ervilhas, molho verde) e arroz seco <sup>2,3,4,14</sup>	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e pimentos, massa esparguete salteada e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada no forno, arroz seco e salada de alface e cebola <sup>4</sup>	Tirinhas de peru estufadas ao natural, massa esparguete salteada e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 29	Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Pá de porco no forno assada com laranja, arroz seco e batata assada e salada de alface e beterraba	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, azeitonas) com salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>
	Dieta	Fêvera na chapa, arroz seco e salada de alface e beterraba	Salada de batata, pescada, cenoura e feijão-verde e salada de tomate e pepino <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 30	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de repolho
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, repolho) com arroz branco <sup>1,3,6,7</sup>	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa meada e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz branco e salada de alface e cebola	Frango estufado ao natural, massa meada e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 31	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,3,4,6,7</sup>	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, mexilhão, ervilhas e açafrão) e cenoura raspada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta	Bacalhau cozido, batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Arroz à Valenciana ao natural (carne de porco, frango, pimento vermelho, ervilhas) e cenoura raspada <sup>2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 01	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabijas
	Normal	Frango estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	Pescada à Rosa do Adro (batata, pescada, ovo cozido, pão ralado) com legumes salteados <sup>3,4</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com todos (batata, pescada, legumes, ovo cozido) <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou produtos são completamente inofensivos.

**A Nutricionista,**

Alexandra Sousa da Silva



**SANTA CASA  
MISERICÓRDIA  
BARCELOS**

-Leite, 8-  
substâncias