

EMENTA - SAD

26 janeiro a 01 de fevereiro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 26	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de vaca estufada com cogumelos, batata frita, arroz e couve de bruxelas salteadas ^{5,6,12}	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural, arroz e couves de bruxelas salteadas	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 27	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa feijão verde
	Normal	Alheira no forno com arroz e salada alface e tomate ¹ Hipossalinas - Frango estufado ao natural com ervilhas e cenoura e arroz, salada de alface e tomate	Farinha de pau de carne de vaca com salada de alface
	Dieta	Frango estufado ao natural e arroz, salada de alface e tomate	Arroz de carne de vaca ao natural com salada de alface
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 28	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Pescada à Rosa do Adro com batata cozida e repolho salteado com feijão verde ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	Frango estufado, arroz de cenoura e salada de alface e cenoura
	Dieta	Pescada cozida com batata, repolho e feijão verde salteados ⁴	Frango estufado ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 29	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora
	Normal	Massa à Lavrador (macarronete, vaca, porco, chouriço, entrecosto, orelha de porco, feijão encarnado) ^{1,3,6,7}	Pescada à Provençal com batata, repolho e cenoura ⁴
	Dieta	Macarronete com frango ao natural e legumes salteados à parte ^{1,3}	Pescada cozida com batatas e repolho e cenoura cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 30	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Verdinhos fritos com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Rojões estufados com arroz e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes ⁴	Perú estufado ao natural com arroz e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 31	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Frango assado com massa espirais salteadas com ervas aromáticas e salada de alface e beterraba ^{1,3}	Solhão grelhado com puré de batata e repolho com cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Coelho estufado ao natural com massa espirais cozida e salada de alface e beterraba ^{1,3}	Arroz de pescada com salada de alface ⁴
	Sobremesa	Pudim flan	Fruta
Sábado 01	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa de courgette
	Normal	Abrótea estufada com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve flor e brócolos) ⁴	Gratinado de macarrão com carne picada e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,7}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata cozida e legumes ⁴	Estufado de macarrão, carne de vaca e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. 2381N



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

02 a 08 de fevereiro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 02	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	Caldeirada de peixe (pescada, maruca, pimentos) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Dieta	Perna de peru assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface e beterraba	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, maruca, pimentos) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 03	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Bifanas com esparguete e salada de alface ^{1,3,5,6}	Empadão de carne com penca salteada ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango estufado com esparguete cozido e salada de alface ^{1,3}	Empadão de carne ao natural com penca salteada ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 04	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate com salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Perú estufado com ervilhas e cenoura, massa meada e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, cebola e tomate ⁴	Perú estufado ao natural com ervilhas e cenoura, massa meada e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 05	Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Coelho guisado, arroz de cenoura e brócolos e couve-flor cozidos	Jardineira de frango (frango, cenoura, ervilhas) e penca cozida
	Dieta	Frango guisado ao natural, arroz de cenoura e brócolos e couve-flor cozidos	Jardineira de frango ao natural (frango, cenoura, ervilhas) e penca cozida
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 06	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de repolho
	Normal	Peixe vermelho no forno com puré de batata e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Massa cotovelinhos, carne de vaca estufada, feijão-verde e repolho salteados ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com batata cozida e salada de alface e cenoura ⁴	Massa cotovelinhos, peru estufado ao natural, feijão-verde e repolho salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta
Sexta-feira 07	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Pescada estufada, arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes salteados	Pescada estufada ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 08	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabijas
	Normal	Carapau no forno com molho de cebolada, batata cozida e couve cozida ⁴	Arroz à Valenciana (vaca, frango, pimentos, mexilhão, camarão) e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Carapau no forno com molho de cebolada, batata cozida e couve cozida ⁴	Arroz à Valenciana ao natural (vaca, frango, pimentos) e salada de alface ¹²
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



Mod.018/C

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 rijã, 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

09 a 15 de fevereiro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 09	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Normal	Pá de porco assada no forno com laranja, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Paloco à Brás com salada de alface e cebola ^{3,4,5,6}
	Dieta	Pa de porco assada no forno ao natural com laranja, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea no forno, batata cozida e salada de alface e cebola ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta
Segunda-feira 10	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabo
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco e legumes salteados
	Dieta	Massa cotovelo com frango ao natural e legumes salteados ^{1,3}	Carne de vaca estufada ao natural e arroz branco e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 11	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Filetes de pescada com molho de marisco, puré de batata e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12,14}	Frango estufado, massa meada e feijão verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida e salada de alface ⁴	Frango estufado ao natural, massa meada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 12	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Arroz de aves gratinado no forno (frango, perú, enchidos, queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Pescada cozida com molho fervido, batata e couves cozidas ⁴
	Dieta	Arroz de aves no forno (frango, perú, sem enchidos e sem queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Pescada cozida com molho fervido, batata e couves cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 13	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de feijão verde
	Normal	Strognoff de perú grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3,7,10}	Arroz de peixe e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Cubinhos de perú ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Arroz de peixe ao natural e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 14 Dia dos Namorados	Sopa	Sopa de nabiças e feijão catarino	Sopa de legumes
	Normal	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,5,6}	Carne de vaca estufada, massa esparguete e couves salteadas ^{1,3}
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes ⁴ Hipossalinas - Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Frango ao cubos estufado ao natural, massa esparguete cozida e couves salteadas ^{1,3}
	Sobremesa	Bolo dos namorados ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Sábado 15	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora
	Normal	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e de porco, chouriço, cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Salada russa de atum (batata, atum, ovo cozido, cenoura, ervilhas) ^{3,4}
	Dieta	Feijoada ao natural (feijão branco, carne de vaca e de frango, cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Salada russa de atum (batata, atum, ovo cozido, cenoura, ervilhas) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

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

16 a 22 de fevereiro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 16	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Frango assado no forno, batata assada, arroz e salada de alface e milho ¹²	Abrótea estufada com cenoura e pimentos e arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface e milho ¹²	Abrótea estufada ao natural com cenoura e pimentos e arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 17	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres
	Normal	Perú estufado com ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de alface e cebola ^{1,3}	Rancho (Macarronete, vaca, porco, entrecosto, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Perú estufado ao natural, arroz branco e salada de alface e cebola ^{1,3}	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e vitela) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 18	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa de brócolos
	Normal	Peixe vermelho no forno, batata, couve-flor e penca cozida ⁴	Bifanas estufadas, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Peixe vermelho no forno ao natural, batata, couve-flor e penca cozida ⁴	Bifanas estufadas ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 19	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Novilho estufado com cenoura e ervilhas, massa esparguete cozida e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3}	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa esparguete cozida e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3}	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 20	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de abóbora
	Normal	Petinga frita com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Macarrão com carne picada e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴	Macarrão com carne picada ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 21	Sopa	Penca	Sopa de cenoura
	Normal	Entrecosto no forno, arroz seco e grelos salteados	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Fêveras grelhadas, arroz seco e grelos salteados	Filetes de pescada ao natural no forno com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 22	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Normal	Jardineira de frango (frango, cenoura, ervilhas, pimento) com salada de alface e beterraba ¹²	Bacalhau à Espanhola e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Dieta	Jardineira de frango ao natural (frango, cenoura, ervilhas, pimento) com salada de alface e beterraba ¹²	Bacalhau à Espanhola ao natural e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



Mod.018/C

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
23 a 29 de fevereiro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 23	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Cozido Gordo (chispe, orelha de porco, toucinho, vaca, frango, entrecosto, morcela, penca e batata) ^{1,3,6,7}	Arroz de peixe e legumes salteados ^{2,4,14}
	Dieta	Cozido simples (carne de vaca, frango, penca e batata) ^{1,3,6,7}	Arroz de peixe e legumes salteados ^{2,4,14}
	Sobremesa	Pudim ^{3,7}	Fruta
Segunda-feira 24	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de cenoura
	Normal	Massa espirais, frango estufado com cenoura e pimentos e salada de alface e cebola ^{1,3}	Farinha de pau de bacalhau e penca salteada ⁴
	Dieta	Massa espirais, frango estufado ao natural e salada de alface e cebola ^{1,3}	Pescada estufada com batata cozida e penca salteada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 25 Carnaval	Sopa	Caldo verde	Sopa de nabo
	Normal	Rojões à minhota (carne de porco, batata frita, tripa e arroz) com salada de alface e tomate ^{5,6,12}	Macarronada de Perú e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Dieta	Perú estufado, arroz branco e salada de alface e tomate	Macarronada de Perú ao natural e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta
Quarta-feira 26	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de penca
	Normal	Salmão grelhado com molho verde, batata cozida e couves salteadas ⁴	Abrótea estufada, arroz de cenoura e brócolos e couve-flor cozidos ⁴
	Dieta	Pescada grelhada, batata cozida e couves salteadas ⁴	Abrótea estufada ao natural, arroz de cenoura e brócolos e couve-flor cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 27	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Esparguete com carne de vaca estufada, ervilhas e cenoura, salada de alface e tomate ^{1,3}	Empadão de carne e feijão-verde cozido ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Esparguete com frango estufado ao natural, salada de alface e tomate ^{1,3}	Empadão de carne ao natural e feijão-verde cozido ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 28	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz branco e salada de alface ^{2,4,14}	Pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco e salada de alface ⁴	Pescada no forno ao natural com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 29	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de abóbora
	Normal	Jardineira de Perú (Perú, ervilhas, cenoura, pimentos) e brócolos cozidos	Estufado de carne vaca com arroz de ervilhas, couve-flor cozida
	Dieta	Jardineira de Perú ao natural (Perú, ervilhas, cenoura, pimentos) e brócolos cozidos	Estufado de frango com arroz de ervilhas, couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

***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.