

EMENTA - SAD

29 de março a 04 de abril de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 29	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Frango assado no forno, batata assada, arroz e salada de alface e milho ¹²	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate e legumes salteados ^{1,3,4,5,7,8}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface e milho ¹²	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 30	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de repolho
	Normal	Alheira no forno com arroz branco e salada alface e tomate ¹ Infância: = Dieta	Rancho (Macarronete, vaca, porco, entrecosto, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Perú assado no forno, arroz branco e salada de alface e tomate	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 31	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Red-fish no forno com puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,4,7}	Bifanas estufadas, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e salada de alface e tomate ⁴	Bifanas estufadas ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 01	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno com batatas assadas e legumes salteados ⁴
	Dieta	Frango estufado, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 02	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Perú estufado com arroz primavera e salada de alface, tomate e cenoura raspada	Macarrão com carne picada e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Perú estufado ao natural com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura raspada	Frango estufado ao natural, macarrão cozido e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 03	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface e cebola ^{3,4,8}	Abrótea estufada com cenoura e pimentos, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Dieta	Bacalhau cozido, batatas e salada de alface e cebola ⁴	Abrótea cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Bolo de Aniversário ^{1,3,5,7,8}	Fruta
Sábado 04	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa de courgette
	Normal	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e beterraba	Solhão no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa esparguete e salada de alface e beterraba	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta

***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
05 a 11 de abril de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 05	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	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delicias do mar e feijão-verde cozido ^{2,4,8,14}
	Dieta	Perna de peru assado no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba	Arroz de peixes estufados ao natural (tintureira e pescada) e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 06	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Empadão de carne e penca e repolho salteados ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e penca e repolho salteados
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 07	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Red fish no forno, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola ⁴	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e pimentos, massa meada salteada e brócolos e couve-flor cozidos ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola ⁴	Tirinhas de peru estufadas ao natural, massa meada salteada e brócolos e couve-flor cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 08	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Pá de porco no forno assada com laranja, batatas assadas e salada de alface e beterraba	Salmão no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Peru assado com batatas assadas ao natural e salada de alface e beterraba	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 09	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de repolho
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, repolho) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Carne de vaca estufada, espaguete cozido e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface	Frango estufado ao natural, espaguete cozido e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 10 Feriado	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Filetes de pescada e arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Dieta	Filetes de pescada no forno, arroz branco e legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 11	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabiças
	Normal	Frango estufado com ervilhas e cenoura, massa espaguete e brócolos cozidos ^{1,3}	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, azeitonas) com legumes salteados ^{3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa espaguete e brócolos cozidos ^{1,3}	Salada de pescada (batata, pescada, cenoura, feijão-verde, ovo cozido) ^{3,4}
	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

12 a 18 de abril de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 12 Páscoa	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Chanfana de borrego ^{2,14}	Filetes de pescada no forno e arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango assado no forno, batata assada, arroz seco e salada de alface	Filetes de pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pão de ló e morangos ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 13	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres
	Normal	Novilho estufado com puré de batata e salada de alface, tomate e cebola	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, pimentos, miolo de mexilhão, camarão) e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Perú estufado ao natural, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola	Arroz à Valenciana (carne de vaca, frango, pimentos) e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Sobremesa	Doces brancos e amarelos e abacaxi ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Terça-feira 14	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa de brócolos
	Normal	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de cenoura raspada e alface ^{1,3}	Pescada à Provençal com batata cozida, repolho e cenoura ⁴
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa espiral e salada de cenouras raspada e alface ^{1,3}	Pescada cozida com batata, repolho e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 15	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Bolinhos de bacalhau, salada de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa), arroz seco e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa espiral e salada de salada e cenoura raspada
	Dieta	Lombinho de peixe no forno, arroz seco e salada de alface e tomate ⁴	Cubinhos de peru estufados, massa espiral e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 16	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de abóbora
	Normal	Entrecosto no forno, feijão preto, arroz branco e salada de alface e pepino	Abrótea no forno, arroz primavera e brócolos e couve-flor cozidos ⁴
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas, arroz branco e salada de alface e pepino	Abrótea no forno, arroz branco e brócolos e couve-flor cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 17	Sopa	Penca	Sopa de cenoura
	Normal	Empadão de atum e salada de alface, cebola e beterraba ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Tirinhas de frango estufado com cenoura e pimentos, massa espiral salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e salada de alface, cebola e beterraba ⁴	Tirinhas de frango estufado, massa espiral salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 18	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Normal	Perú assado no forno, arroz primavera e salada de alface, tomate e cebola	Arinca no forno, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola	Arinca no forno, batata cozida e legumes salteados 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



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

19 a 25 de abril de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 19	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Normal	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e salada de alface e cebola	Pescada estufada com cenoura e tomate, arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Dieta	Pá de porco assada no forno ao natural com laranja, batata, arroz branco e salada de alface e cebola	Pescada estufada ao natural, arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta
Segunda-feira 20	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabo
	Normal	Filetes de pescada com puré de batata e salada de alface e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12,14}	Frango estufado, massa meada salteada e feijão verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Frango estufado ao natural, massa meada salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 21	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Arroz de aves gratinado no forno (carnes de frango e peru, enchidos, queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados ^{3,4,7}
	Dieta	Arroz de aves no forno (sem enchidos e sem queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 22	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3}	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delícias do mar e brócolos cozidos ^{2,4,8,14}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa cotovelo e legumes salteados à parte ^{1,3}	Arroz de peixes estufados ao natural (tintureira e pescada) e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 23	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de feijão verde
	Normal	Carapau frito, molho de cebolada (cebola, pimentos, alho), batata cozida e salada de alface e tomate ^{3,4,5,6}	Novilho estufado, massa espiral e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com batata e salada de alface e tomate ⁴	Novilho estufado ao natural, massa espiral e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 24	Sopa	Sopa de nabiças e feijão catarino	Sopa de legumes
	Normal	Coxas de frango assadas, arroz branco e salada de alface, cebola e beterraba	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴
	Dieta	Coxas de frango assadas ao natural, arroz branco e salada de alface, cebola e beterraba	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 25	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora
	Normal	Perú estufado com cenoura e tomate, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Pescada no forno, arroz de tomate e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Perú estufado, massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Pescada no forno, arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva

C.P. 4091N



SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS

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 rijá, 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 abril a 02 de maio de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 26	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) com salada de alface e tomate ^{5,6,12}	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delícias do mar e brócolos cozidos ^{2,4,8,14}
	Dieta	Frango estufado, arroz branco e salada de alface e tomate	Arroz de peixes (tintureira e pescada) e brócolos cozidos ^{2,4,8,14}
	Sobremesa	Pudim ^{3,7}	Fruta
Segunda-feira 27	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de cenoura
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz seco ^{2,4,14}	Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Abrótea estufada, arroz seco e salada de alface ⁴	Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 28	Sopa	Caldo verde	Sopa de nabo
	Normal	Perú estufado com ervilhas e cenoura, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Petinga frita com arroz de tomate e salada de alface e cebola ^{1,3,4}
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Pescada estufada, arroz branco e salada de alface e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 29	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de penca
	Normal	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cebola, azeitonas) e salada alface e beterraba ^{2,3,4,7,14}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, arroz branco e couve-flor cozida
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e salada de alface e beterraba ⁴	Frango estufado ao natural, arroz branco e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 30	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Bifanas estufadas com molho picante, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Empadão de peixe e feijão-verde cozido ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Tirinhas de frango estufadas, massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Peixe cozido, batata cozida e feijão-verde cozido ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 01 FERIADO	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Frango assado no forno, batata assada, arroz seco e salada de alface, pepino e cebola	Abrótea no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Frango assado no forno, arroz seco e salada de alface, pepino e cebola	Abrótea no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Bolo ^{1,3,5,7,8}	Fruta
Sábado 02	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de abóbora
	Normal	Novilho estufado, massa espiral salteada e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3}	Salada de atum e feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, molho verde e batata cozida aos cubinhos) ^{2,3,4,14}
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3}	Salada de pescada (lombinhos de pescada, ovo cozido, cenoura, feijão-verde e batata cozida aos cubinhos) ^{2,3,4,14}
	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 inofensivos.