

EMENTA - SAD
30 de agosto a 05 de setembro de 2020

| Dia | Prato | Almoço | Jantar |
|----------------------------|------------------|--|---|
| Domingo 30 | Sopa | Sopa de juliana | Sopa de couve lombarda |
| | Normal | Pá de porco no forno com laranja, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴ |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴ |
| | Sobremesa | Leite-creme ^{1,3,7} | Fruta da época |
| Segunda-feira 31 | Sopa | Sopa de abóbora e couve lombarda | Sopa de nabos |
| | Normal | Paloco à Brás (paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas pretas) e salada de alface e cebola ^{1,3,4} | Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,12} |
| | Dieta | Pescada cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴ | Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Terça-feira 01 | Sopa | Sopa de espinafres e grão | Sopa de souve-flor e brócolos |
| | Normal | Perú no forno, arroz primavera e salada de alface, tomate e cebola | Red-fish no forno com cebola e tomate, puré de batata e brócolos e couve-flor ^{1,3,4,7} |
| | Dieta | Perú no forno ao natural, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola | Abrótea no forno com cebola e tomate, batata cozida e brócolos e couve-flor ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quarta-feira 02 | Sopa | Sopa juliana | Sopa de alho-francês |
| | Normal | Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3} | Costoletas estufadas à Salsicheiro com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, cebola e milho ¹² |
| | Dieta | Frango estufado, massa esparguete salteada e salada de alface e cebola ^{1,3} | Fêveras de porco estufadas ao natural, arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quinta-feira 03 | Sopa | Sopa de couve galega | Sopa de feijão-verde |
| | Normal | Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoas, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz seco e salada de alface e | Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e feijão-verde cozido ¹² |
| | Dieta | Pescada no forno com arroz branco e salada de alface e cebola ⁴ | Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e feijão-verde cozido |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sexta-feira 04 | Sopa | Sopa de nabiças | Sopa de legumes |
| | Normal | Entrecosto no forno com arroz seco e batata frita e salada de alface e cenoura raspada ¹² | Arinca estufada com tomate e cebola com batata cozida e legumes ⁴ |
| | Dieta | Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada | Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴ |
| | Sobremesa | Bolo de laranja e côco ^{1,3,5,7,8} | Fruta da época |
| Sábado 05 | Sopa | Sopa de penca | Sopa de abóbora e cenoura |
| | Normal | Frango estufado com tomate e pimentos, massa cotovelo salteada e salada de alface e cebola ^{1,3} | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14} |
| | Dieta | Frango estufado, massa cotovelo salteada e salada de alface e cebola ^{1,3} | Pescada estufada ao natural, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada ⁴ |
| | 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



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
06 a 12 de setembro de 2020

| Dia | Prato | Almoço | Jantar |
|---------------------|-----------|---|---|
| Domingo 06 | Sopa | Sopa de juliana | Sopa de couve lombarda |
| | Normal | Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) e salada de alface e cebola ¹² | Empadão de pescada e brócolos cozidos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12} |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Pescada com batata cozida e brócolos ⁴ |
| | Sobremesa | Para todos: Pudim de caramelo ⁷ | Fruta da época |
| Segunda-feira 07 | Sopa | Sopa de abóbora e couve lombarda | Sopa de nabos |
| | Normal | Costeletas estufadas à salsicheiro, arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹² | Arroz de peixe (tintureira, pescada, delícias do mar, mexilhão, tomate, cebola, pimento verde e vermelho) e couve de bruxelas ^{2,4,14} |
| | Dieta | Fêvera de porco grelhada na chapa, arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura | Arroz de peixe ao natural (tintureira, pescada) e couve de bruxelas ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Terça-feira 08 | Sopa | Sopa de espinafres e grão | Sopa de feijão-verde |
| | Normal | Pescada no forno com puré de batata e molho de marisco e salada de tomate e pepino ^{1,2,3,4,5,6,8,14} | Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa meada salteada e feijão-verde salteado ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada no forno com batata cozida e salada de tomate e pepino ⁴ | Peito de peru estufado ao natural, massa meada salteada e feijão-verde ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quarta-feira 09 | Sopa | Sopa juliana | Sopa de alho-francês |
| | Normal | Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^{1,3,12} | Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados ^{3,4} |
| | Dieta | Perú estufado ao natural, massa cotovelo e legumes salteados à parte ^{1,3} | Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quinta-feira 10 | Sopa | Sopa de couve galega | Sopa de feijão-verde |
| | Normal | Petingas fritas com arroz de feijão-vermelho e legumes salteados ^{1,4,5,6} | Esparguete à Bolonhesa e salada de alface e cebola ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes salteados ⁴ | Tirinhas de peru estufadas, massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3} |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ⁷ | Fruta da época |
| Sexta-feira 11 | Sopa | Sopa de nabijas | Sopa de legumes |
| | Normal | Frango assado com laranja, arroz primavera e salada de alface e tomate | Pescada no forno, arroz de tomate e couves salteadas ⁴ |
| | Dieta | Frango assado ao natural, arroz branco e salada de alface e tomate | Pescada no forno, arroz de cenoura e couves salteadas ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sábado 12 | Sopa | Sopa de penca | Sopa de abóbora e cenoura |
| | Normal | Red fish no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e salada de alface, cenoura e beterraba ⁴ | Frango estufado com tomate e pimentos, massa esparguete e macedónia de legumes ^{1,3} |
| | Dieta | Abrótea no forno, batata cozida e salada de alface, cenoura e beterraba ⁴ | Frango estufado, massa esparguete e macedónia de legumes ^{1,3} |
| | 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



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

13 a 19 de setembro de 2020

| Dia | Prato | Almoço | Jantar |
|---------------------|-----------|---|---|
| Domingo 13 | Sopa | Creme de legumes | Sopa de couve-branca |
| | Normal | Carne de porco à Alentejana e salada de alface e tomate ¹² | Pescada no forno com arroz de tomate e legumes salteados ⁴ |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate | Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴ |
| | Sobremesa | Pudim de baunilha ⁷ | Fruta da época |
| Segunda-feira 14 | Sopa | Sopa de couve lombarda | Creme de cenoura |
| | Normal | Salada de feijão-frade e atum (atum, feijão-frade, ovo cozido e molho verde) com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4} | Farinha de pau de bacalhau e legumes ⁴ |
| | Dieta | Pescada no forno, arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ⁴ | Filetes no forno com arroz e legumes ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Terça-feira 15 | Sopa | Sopa de feijão-verde | Sopa de penca |
| | Normal | Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,12} | Pescada à Lagareiro (com molho de azeite, alho e coentros) com salada de tomate e cebola ^{1,3,4} |
| | Dieta | Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3} | Pescada cozida com todos (batata, pescada, legumes, ovo cozido) ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quarta-feira 16 | Sopa | Sopa de juliana | Sopa de alho francês |
| | Normal | Pataniscas com arroz de tomate e salada de pepino e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6} | Perna de peru aos cubos estufado com tomate e pimento, massa espiral salteada e feijão-verde ^{1,3} |
| | Dieta | Abrótea no forno, arroz de seco e legumes ⁴ | Perna de peru aos cubos estufado ao natural, massa espiral e feijão-verde ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quinta-feira 17 | Sopa | Caldo verde | Sopa de nabos |
| | Normal | Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz branco) e salada de alface, cebola, cenoura ¹² | Abrótea no forno com ervas aromáticas, arroz primavera e couves salteadas ⁴ |
| | Dieta | Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface, cebola, cenoura | Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos, couve-flor e cenoura ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sexta-feira 18 | Sopa | Sopa de hortaliça | Sopa de macedónia |
| | Normal | Salmão à Zé do Pipo com puré de batata e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,12} | Arroz de frango gratinado (frango, chouriço, bacon, queijo) e salada de alface e tomate ^{7,12} |
| | Dieta | Pescada no forno, batata cozida e legumes ⁴ | Arroz de frango ao natural e salada de alface e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sábado 19 | Sopa | Creme de legumes | Sopa à Lavrador |
| | Normal | Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3} | Empadão de atum salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,12} |
| | Dieta | Frango estufado, massa esparguete salteada e salada de alface e cebola ^{1,3} | Pescada cozida com batata e legumes ⁴ |
| | 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



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

20 a 26 de setembro de 2020

| Dia | Prato | Almoço | Jantar |
|---------------------|-----------|--|---|
| Domingo 20 | Sopa | Sopa de juliana | Sopa de couve lombarda |
| | Normal | Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz branco e salada de alface e beterraba | Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14} |
| | Dieta | Perna de peru assado no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba | Pescada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴ |
| | Sobremesa | Pudim flan ⁷ | Fruta da época |
| Segunda-feira 21 | Sopa | Sopa de abóbora e couve lombarda | Sopa de nabos |
| | Normal | Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura ^{1,3} | Empadão de carne e salada de alface e cebola ^{1,2,3,5,6,7,8,12} |
| | Dieta | Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura ^{1,3} | Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e salada de alface e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Terça-feira 22 | Sopa | Sopa de espinafres e grão | Sopa de couve-flor e brócolos |
| | Normal | Filetes de solha dourados com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cebola ^{1,2,3,4,5,6,8} | Frango à Brás com salada de alface e tomate ³ |
| | Dieta | Filetes de solha no forno com com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cebola ⁴ | Tirinhas de frango estufadas ao natural, arroz seco e salada de alface e tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quarta-feira 23 | Sopa | Sopa juliana | Sopa de alho-francês |
| | Normal | Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco ¹² | Pescada frita com molho de tomate, cebola e pimentos, batata cozida e couves de bruxelas salteadas ^{1,3,4} |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate | Pescada no forno, batata cozida e couve bruxelas ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quinta-feira 24 | Sopa | Sopa de couve galega | Sopa de feijão-verde |
| | Normal | Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12} | Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface ^{1,3} |
| | Dieta | Bacalhau no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴ | Cubinhos de frango estufado, massa esparguete e salada de alface ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sexta-feira 25 | Sopa | Sopa de nabijas | Sopa de legumes |
| | Normal | Pá de porco no forno com laranja, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola, rodelinhas de pota) e legumes ^{2,4,14} |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Salada de batata e tintureira com legumes ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sábado 26 | Sopa | Sopa de penca | Sopa de abóbora e cenoura |
| | Normal | Sardinhas assadas no forno, pimentos, batata cozida e salada de tomate e cebola ⁴ | Coxinhas de frango estufadas com tomate, cenoura e pimentos, massa espiral salteada e salada de tomate e pepino ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴ | Coxinhas de frango estufadas ao natural, massa espiral cozida e salada de tomate e pepino ^{1,3} |
| | 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



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

27 de setembro a 03 de outubro de 2020

| Dia | Prato | Almoço | Jantar |
|---------------------|-----------|---|--|
| Domingo 27 | Sopa | Creme de legumes | Sopa de couve-branca |
| | Normal | Frango assado no forno, batata assada, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Pescada no forno com arroz primavera e salada de tomate e cebola ^{1,3,5,7,8} |
| | Dieta | Frango assado no forno arroz seco e salada de alface, tomate e cebola | Pescada no forno, arroz primavera e salada de tomate e cebola ⁴ |
| | Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | Fruta da época |
| Segunda-feira 28 | Sopa | Sopa de couve lombarda | Creme de cenoura |
| | Normal | Filetes de pescada dourados com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,8} | Arroz à valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, mexilhão, ervilhas e açafrão) ¹² |
| | Dieta | Filetes de pescada no forno com com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,8} | Arroz à valenciana ao natural (carne de porco, frango, pimento vermelho, ervilhas) e cenoura raspada |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Terça-feira 29 | Sopa | Sopa de feijão-verde | Sopa de penca |
| | Normal | Peru estufado com pimento, tomate e cenoura, massa cotovelos salteada e salada de alface e tomate ^{1,3} | Solhão no forno com puré de batata e salada de tomate e cebola ^{1,3,4} |
| | Dieta | Perú estufado ao natural, massa cotovelos salteada e salada de alface e tomate ^{1,3} | Pescada no forno ao natural, batata cozida e legumes salteados ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Quarta-feira 30 | Sopa | sopa de Juliana | Sopa de alho francês |
| | Normal | Carapau no forno com molho de cebolada e arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4} | Bifanas estufadas, massa esparguete salteada e salada de tomate e pepino ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada no forno, arroz branco e legumes salteados ⁴ | Fêvera de porco estufada ao natural, massa esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,3} |
| | Sobremesa | Gelatina | Fruta da época |
| Quinta-feira 01 | Sopa | Caldo verde ⁷ | Sopa de nabos |
| | Normal | Carne de porco à Alentejana e salada de alface e tomate ¹² | Salmão no forno com molho verde, batata cozida e brócolos e couve-flor ⁴ |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate | Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos e couve-flor ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sexta-feira 02 | Sopa | Sopa de hortaliça | Sopa de macedónia |
| | Normal | Frango no forno, massa esparguete salteada e salada de pepino e cebola ^{1,3} | Salada russa de atum (atum, ovo cozido, molho verde) e arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{2,3,4,14} |
| | Dieta | Frango no forno ao natural, massa esparguete e salada de pepino e cebola ^{1,3} | Salada russa de pescada (pescada, ovo cozido, cenoura, feijão-verde) e arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{2,3,4,14} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sábado 03 | Sopa | Creme de legumes | Sopa à Lavrador |
| | Normal | Pescada à João do Grão (grão-de-bico, pescada, batata, molho verde) e salada de cenoura raspada ^{3,4,12} | Peito de peru estufado, massa espiral estufada e salada de alface ^{1,3} |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e legumes ⁴ | Peito de peru estufado ao natural, massa espiral e salada de alface ^{1,3} |
| | 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.