



REFEITÓRIO

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 1: 12 a 18 de agosto de 2019

Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
1,3,6,7,8,10,11,12	Francesinha com batata frita	CARNE	Lombo de porco assado com batatinha assada	12
3,4,12,13	Peixe à Gomes de Sá	PEIXE	Bacalhau à Lavrador com arroz de pimentos	1,3,4,6,12
1,3,6,7,9,10,12	Frango estufado simples com puré	DIETA	Carapau grelhado com batata cozida	4,12
		OPÇÃO		
3,6,7,12	Pimentos recheados com legumes, com arroz	VEGET.	Pizza de legumes	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Terça				
12,13	Rojões à Portuguesa (arroz e batata frita-cubos)	CARNE	Panadinhos de frango com arroz de cenoura	1,3,6,7,11,12
1,2,3,4,6,7,9,10,12	Tintureira com molho de marisco e puré	PEIXE	Perca assada no forno com batatinha assada	4,12
4,12	Salmão grelhado com batata cozida	DIETA	Carne vaca estufª simp. c/ervilhas e esparguete	1,3,12
		OPÇÃO		
1,6,11,12	Jardineira de soja com forma de arroz	VEGET.	Quiche de legumes c/ arroz de cenoura	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Quarta				
6,7,12	Feijoada à Transmontana c/ arroz	CARNE	Arroz de pato	3,6,7,12
12,14	Tentáculos de Pota à Lagareiro c/batatas a murro	PEIXE	Salmão à Rosa do Adro com arroz de legumes	4,12
7,12	Cozido Simples (arroz e batata cozida)	DIETA	Badejo assado ao natural com arroz	1,4,6,7,11,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,12	Crepes de legumes com arroz	VEGET.	Massa de legumes gratinada	1,3,6,7,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Quinta				
3,6,7,12	Shoarma com batata frita	CARNE	Novilho assado com batatinha assada e arroz	12
1,3,4,6,7,11,12	Filetes de pescada c/arroz de tomate malandrinho	PEIXE	Pescada à Moda de Braga c/batata frita às rodelas	1,4,6,12
7,12	Frango grelhado com arroz	DIETA	Bife de peru estufado simples com laços	1,3,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,11,12	Croquetes de cenoura com arroz	VEGET.	Almofadinhas de legumes com arroz	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Sexta				
1,3,6,7,9,11,12	Acepipes variados com arroz alegre	CARNE	Naco de porco à Mirandesa com batatas a murro	12
1,3,4,6,7,12	Paloco com natas	PEIXE	Peixe (pescada) à Brás	3,4,12,13
12	Costeleta grelhada com arroz	DIETA	Red-fish assado ao nat. c/bat. assada ao natural	4,12
		OPÇÃO		
12	Caril de grão e couve lombarda, c/forma de arroz	VEGET.	Tofu à Parmegiana com arroz	1,3,6,7,11,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Sábado				
6,7,10,12	Churrasquinho de carnes c/arroz e batata pala	CARNE	Macarronete de carne de vaca c/cenoura-rodelas	1,3,6,12
4,12	Espetadas de peixe (salmão/tintureira) c//batata cozida	PEIXE	Corvina assada com broa e batatinha assada	1,4,6,7,8,11,12
4,12	Pescada cozida com batata cozida	DIETA	Escalopes de frango grelhados com fusilli	1,3,7,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Tarte de legumes c/ forma de arroz	VEGET.	Omolete de cogumelos com arroz	3,7,12
	ALMOÇO		JANTAR	
Domingo				
1,3,6,7,11,12	Rolo de carne recheado com espinafres, c/arroz	CARNE	Fêvera grelhada com m. de cogumelos e puré	1,3,6,7,9,10,12
1,3,4,6,7,9,10,11,12	Medalhões de peixe (pescada) panados com puré	PEIXE	Potas estufadas com arroz	1,6,12,14
12	Frango assado ao natural com arroz de legumes	DIETA	Truta grelhada com batata cozida	4,12
		OPÇÃO		
1,3,6,12	Pataniscas de legumes com arroz	VEGET.	Bolonhesa de soja com esparguete	1,3,6,11,12

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre; 13- Tremço; 14- Moluscos

OBS: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

BOM APETITE