



REFEITÓRIO

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 2: 14 a 20 de outubro de 2019

Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
1,3,6,7,11,12	Panados de frango com arroz e batata pala	CARNE	Tiras de peru salteadas em açafrão e esparguete	1,3,6,12
4,9,12,14	Salada de grão de bico c/ tentáculos de pota	PEIXE	Almôndegas de salmão c/m. de tomate e puré	1,3,4,6,7,9,10,11,12
4,12	Badejo cozido com salada russa	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz	1,6,12
6,7,12	Entrecosto estufado com favas e arroz	OPÇÃO		
3,12,13	Legumes à Brás	VEGET.	Soja tropical com arroz	6,12
ALMOÇO JANTAR				
Terça				
2,6,7,10,12,14	Arroz à Valenciana	CARNE	Carne de porco à Alentejana (arroz)	1,6,12,13,14
4,12	Espetadas de tintureira c/pepino, abacaxi e bat coz	PEIXE	Corvina assada com puré	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Frango grelhado com arroz de tomate	DIETA	Pescada grelhada c/bat cozida, cenoura e couve	4,12
1,2,3,4,6,7,12,14	Piza de mar	OPÇÃO		
3,7,12	Tomate recheado c/legumes e gratinado, c/arroz	VEGET.	Canelones de legumes e queijo fresco	1,3,6,7,12
ALMOÇO JANTAR				
Quarta				
6,12	Rancho	CARNE	Alheira com arroz de chouriço	1,6,7,12
3,4,12,13	Bacalhau à Gomes de Sá	PEIXE	Raia dourada com salada russa	1,3,4,6,12
4,12	Carapau grelhado (c/ molho verde) e batata cozida	DIETA	Costeleta grelhada com arroz de legumes	12
1,6,12	Hambúrguer de vaca c/ molho cogumelos e arroz	OPÇÃO		
3,7,12	Omelete de brócolos com arroz	VEGET.	Bolinhas de grão com arroz de legumes	1,3,6,7,12
ALMOÇO JANTAR				
Quinta				
1,3,6,7,8,12	Strudell de Pato com arroz	CARNE	Shoarma com batata pala arroz	3,6,7,12
1,4,6,12	Paloco à Braga c/arroz e batata pala	PEIXE	Empadão de pescada	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Bifes de frango grelhados com arroz	DIETA	Robalo grelhado com arroz	4,12
1,3,4,2	Fusilli com salmão	OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Quiche de espinafres e arroz	VEGET.	Lasanha de legumes	1,3,6,7,12
ALMOÇO JANTAR				
Sexta				
1,3,6,7,12	Carne de vaca à fatia c/cenoura às rodelas e esparg.	CARNE	Frango com cogumelos e massa fusilli	1,3,12
1,3,4,6,7,12	Salada de atum c/ovo feijão frade e m/verde	PEIXE	Filetes de sardinha com arroz de tomate	1,3,4,6,7,11
1,4,6,7,12	Medalhões de pescada estuf ^{es} simples com arroz	DIETA	Coelho estufado simples com puré	1,3,6,7,9,10,12
1,6,12	Jardineira de Peru	OPÇÃO		
1,3,6,7,9,10	Empadão de legumes	VEGET.	Salteado de cuscuz com curgete e cenoura	1,3,12
ALMOÇO JANTAR				
Sábado				
1,3,6,7,12	Lasanha de carne	CARNE	Arroz de aves no forno	6,7,12
4,7,12	Peixe espada grelhado c/m. manteiga e bat cozida	PEIXE	Perca grelhada com batatas a murro	4,12
12	Fêvera grelhada com arroz	DIETA	Pescada cozida com salada russa	4,12
1,2,4,6,7,8,11,12,14	Açorda de marisco	OPÇÃO		
1,6,7,12	Chili vegetariano com arroz	VEGET.	Caril de grão com legumes e arroz	12
ALMOÇO JANTAR				
Domingo				
12	Lombo assado com batata assada	CARNE	Folhados de carne com arroz	1,3,6,7,8,12
12,14	Arroz de tentáculos de pota	PEIXE	Bacalhau em cama de legumes c/arroz	1,3,4,6,7,12
1,3,4,6,7,9,10	Badejo estufado com puré	DIETA	Bife de frango grelhado com laços	1,3,12
1,3,6,7,8,12	Quiche de frango	OPÇÃO		
1,3,6,12	Salada morna de laçarotes	VEGET.	Hambúrguer de feijão frade e cenoura com arroz	1,3,6,12

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 rijá; 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