

CHUSJ-PÓLO PORTO

REFEITÓRIO

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 4: 3 a 9 de Agosto de 2020



Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
1,3,6,7,12	Bifes de frango com molho de cogumelos e arroz	CARNE	Lombo de porco assado com arroz branco	12
3,4	Salada de feijão frade com peixe	PEIXE	Potas recheadas com puré	1,3,6,7,8,12,14
1,3,12	Fêvera grelhada com esparguete	DIETA	Linguado grelh c/m. limão e alho e bat ensalsada	4,12
		OPÇÃO		
1,6,12	Beringela recheadas com legumes com arroz	VEGET.	Massa gratinada c/molho branco, legumes e soja	1,3,6,7,12
Terça				
1,6,12	Carne de vaca à fatia com cenoura e arroz	CARNE	Bifes de peru enrolados c/bacon e arroz	6,12
1,2,3,4,6	Massa de marisco com queijo gratinado	PEIXE	Badejo frito c/cebolada, arroz e batata pala	1,3,4,6,12
1,3,12	Peru estufado com fusilli de cenoura	DIETA	Pescada grelhada com salada russa	4,12
		OPÇÃO		
1,6,7,8,11,12	Pizza Vegetariana	VEGET.	Hambúrguer de grão de bico c/arroz	1,3,6,12
Quarta				
6,12	Grelhada mista com arroz e batata pala	CARNE	Arroz de frango	6,12
1,3,4,6,7,12	Croquetes de atum com arroz de cenoura	PEIXE	Rolinhos de pescada recheados e bat. assada	1,4,6,7,8,11,12
4,12	Carapau grelhado com batata cozida	DIETA	Costeleta de porco grelhada com arroz	12
		OPÇÃO		
1,3,6,12	Pataniscas de feijão verde com arroz	VEGET.	Jardineira de Legumes c/ arroz	12
Quinta				
1,3,6,7,8,12	Folhado de alheira com espinafres e arroz	CARNE	Churrasquinho com arroz e batata pala	6,7,10,12
3,4,12	Salada russa de pescada	PEIXE	Rissóis de pescada com arroz	1,2,3,4,6,7,12
12	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida	4,12
		OPÇÃO		
6,12	Pimentos recheados c/leg e soja, gratinados, c/arroz	VEGET.	Caril Vegetariano c/ arroz	12
Sexta				
6,12	Perna de porco assada com batata corada e arroz	CARNE	Esparguete à Bolonhesa	1,3,6,12
1,3,4,6,7,12	Bacalhau com natas	PEIXE	Arroz de tentáculos de pota	7,12,14
4,12	Pescada estufada simples com arroz	DIETA	Cozido Simples (arroz e batata cozida)	7,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,11	Croquetes de espinafres e cenoura c/arroz	VEGET.	Empadas de legumes com arroz	1,3,6,10,12
Sábado				
12	Frango assado com batata assada e arroz	CARNE	Rojões com arroz	6,12,13
1,2,3,4,6,7,9,10,12,14	Medalhões de pescada c/ molho de camarão e arroz	PEIXE	Red fish assado com batata assada	4,12
1,3,12	Costeleta grelhada com fusilli	DIETA	Solha grelhada com arroz	4,12
		OPÇÃO		
3,6,12,13	Alho Francês à Brás	VEGET.	Omelete de Cogumelos c/ arroz	1,3,6,7,12
Domingo				
1,3,6,12	Carne de vaca à fatia c/m. de cogumelos e esparguete	CARNE	Cordon bleu de peru com arroz	1,3,6,7,11,12
1,2,3,4,6,12,14	Quiche de marisco com arroz	PEIXE	Corvina assada com batata assada	4,12
4,12	Robalo grelhado c/arroz	DIETA	Escalopes de frango grelhados c/arroz	1,3,12
		OPÇÃO		
1,6,7,11,12	Tofu à Parmegiana com arroz	VEGET.	Lasanha de Legumes	1,3,6,7,12

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 rijã; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre; 13- Tremeço; 14- Moluscos

OBS: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

BOM APETITE