

CHUSJ-PÓLO PORTO

REFEITÓRIO - (4b)

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 4: 16 a 22 de Março de 2020



Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
1,3,6,7,12	Rolo de carnes c/queijo e fiambre, arroz e batatinha ass	CARNE	Lombo de porco assado com arroz branco	12
1,3,6,7,9,10,12,14	Potas estufadas com puré	PEIXE	Caldeirada de peixes	2,4,12
1,3,12	Fêvera grelhada com esparguete	DIETA	Linguado grelh c/m. limão e alho e bat ensalsada	4,12
4,12,14	Pescada à Bulhão Pato com arroz	OPÇÃO		
1,6,12	Bolinhas de feijão frade com arroz	VEGET.	Massa gratinada c/molho branco, legumes e soja	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
JANTAR				
Terça				
1,6,12	Novilho à fatia com cenoura e arroz	CARNE	Bifes de peru enrolados c/bacon e arroz	6,12
1,2,3,4,6,9,10,11,12,14	Pataniscas de bacalhau c/arroz de feijão malandrinho	PEIXE	Badejo frito c/cebolada, arroz e batata pala	1,3,4,6,12
1,3,12	Peru estufado simples com fusilli de cenoura	DIETA	Pescada grelhada com salada russa	4,12
4,12	Corvina no forno com batata assada	OPÇÃO		
1,6,7,8,11,12	Pizza Vegetariana	VEGET.	Hambúrguer de grão de bico c/arroz	1,3,6,12
ALMOÇO				
JANTAR				
Quarta				
6,12	Grelhada mista com arroz e batata pala	CARNE	Arroz de frango	6,12
1,2,3,4,6,12,14	Feijoada de marisco	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
1,3,6,7,8,12	Alheira com arroz de chouriço	OPÇÃO		
1,3,6,12	Pataniscas de feijão verde com arroz	VEGET.	Jardineira de Legumes c/ arroz	12
ALMOÇO				
JANTAR				
Quinta				
1,3,6,12	Massa à Lavrador	CARNE	Churrasquinho com arroz e batata pala	6,7,10,12
1,3,6,12	Filetes dourados com arroz	PEIXE	Rissóis de pescada com arroz alegre	1,2,3,4,6,7,12
12	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida	4,12
4,12	Badejo no forno com batata assada	OPÇÃO		
6,12	Pimentos recheados c/leg e soja, gratinados, c/arroz	VEGET.	Caril Vegetariano c/ arroz	12
ALMOÇO				
JANTAR				
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	Tentáculos de pota panados c/arroz de potas	1,3,6,7,11,12,14
4,12	Pescada estufada simples com arroz de tomate	DIETA	Cozido Simples (arroz e batata cozida)	7,12
1,6,7,12	Coelho à Caçador (com arroz)	OPÇÃO		
1,3,6,7,11	Croquetes de espinafres e cenoura c/esparguete	VEGET.	Empadas de legumes com arroz	1,3,6,7,8,12
ALMOÇO				
JANTAR				
Sábado				
12	Frango assado com batata assada	CARNE	Rojões com arroz e batata frita	6,12,13
1,2,3,4,6,7,9,10,12,14	Medalhões de pescada c/ molho de camarão e puré	PEIXE	Red fish assado com batata assada	4,12
1,3,12	Costeleta grelhada com fusilli	DIETA	Solha grelhada com arroz de ervilhas	4,12
1,3,4,6,12	Raia dourada com arroz	OPÇÃO		
3,6,12,13	Alho Francês à Brás	VEGET.	Omelete de Cogumelos c/ arroz	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
JANTAR				
Domingo				
1,3,6,12	Carne de vaca à fatia c/m. de cogumelos e esparguete	CARNE	Cordon bleu de peru com arroz	12
1,4,6,12	Marmotinhas fritas c/arroz de tomate	PEIXE	Croquetes de atum com arroz	1,3,4,6,7,12
4,12	Robalo grelhado c/batata cozida	DIETA	Escalopes de frango grelhados c/esparguete	1,3,12
2,4,6,12,14	Arroz à Valenciana	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 rija; 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