

# CHUSJ-PÓLO PORTO

## REFEITÓRIO - (1a)

**SUCHNUTRIÇÃO**  
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

**SEMANA 1: 24 de fevereiro a 1 de Março de 2020**

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

**Lista de alergénios** 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- Tremço; 14- Moluscos