

# CHUSJ-PÓLO PORTO

## REFEITÓRIO

**SUCH**NUTRIÇÃO  
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

**SEMANA 4: 31 de Agosto a 6 de Setembro de 2020**



Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
<b>Segunda</b>				
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	Robalo grelhado com batata a murro	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
<b>Terça</b>				
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	Massa de marisco, delicias do mar e queijo, gratinada	PEIXE	Badejo assado com batata assada e arroz	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
<b>Quarta</b>				
6,12	Grelhada mista com arroz e batata pala	CARNE	Arroz de frango	6,12
1,4,6,7,11	Bacalhau panado no forno com arroz	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	Laços com cogumelos e arroz	VEGET.	Jardineira de Legumes c/ arroz	12
<b>Quinta</b>				
1,3,6,7,8,12	Folhado de alheira com espinafres e arroz	CARNE	Churrasquinho com arroz e batata pala	6,7,10,12
1,4,6,7,8,11,12	Perca com broa e batata assada	PEIXE	Salada de feijão frade com atum e ovo	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
<b>Sexta</b>				
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	Grão colorido com cuscuz	VEGET.	Empadas de legumes com arroz	1,3,6,10,12
<b>Sábado</b>				
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
<b>Domingo</b>				
1,3,6,12	Carne de vaca à fatia c/m. de cogumelos e esparguete	CARNE	Chanfana de borrego com batata cozida	1,6,10,12
1,2,3,4,6,12,14	Quiche de marisco com arroz	PEIXE	Corvina assada com batata assada	4,12
4,12	Dourada 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- Tremço; 14- Moluscos

**OBS: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

**BOM APETITE**