

## SEMANA 1: 4 a 10 de Novembro de 2019



| Alergénios           | ALMOÇO  |               | JANTAR   | Alergénios      |
|----------------------|---|---------------|--|-----------------|
| <b>Segunda</b>       |   |               |  |                 |
| 1,3,6,7,8,10,11,12   | Francesinha com batata pala                             | <b>CARNE</b>  | Lombo de porco assado com batatinha assada       | 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>         |   |               |  |                 |
| 12,13                | Rojões à Portuguesa (arroz)                             | <b>CARNE</b>  | Panadinhos de frango com arroz de cenoura        | 1,3,6,7,11,12   |
| 1,2,3,4,6,7,9,10,12  | 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>        |   |               |  |                 |
| 6,7,12               | Feijoada à Transmontana c/ arroz                        | <b>CARNE</b>  | Arroz de pato                                    | 3,6,7,12        |
| 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   |
| 4,12                 | Peixe espada grelhado com batata cozida                 | <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      | Filetes de pescada c/arroz de tomate malandrinho        | <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      | Empadão de carnes guarnecido                            | <b>OPÇÃO</b>  |  |                 |
| 1,3,6,7,11,12        | Croquetes de cenoura com arroz                          | <b>VEGET.</b> | Almofadinhas de legumes com arroz                | 1,3,6,7,8,12    |
|                      | <b>ALMOÇO</b>   |               | <b>JANTAR</b>                                    |                 |
| <b>Sexta</b>         |   |               |  |                 |
| 1,3,6,7,9,11,12      | Acepipes variados com arroz alegre                      | <b>CARNE</b>  | Naco de porco à Mirandesa com batatas a murro    | 12              |
| 1,3,4,6,7,12         | Paloco com natas  | <b>PEIXE</b>  | Peixe (pescada) à Brás                           | 3,4,12,13       |
| 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//batata 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        |
| 1,3,6,7,12           | 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 |
| 1,3,4,6,7,9,10,11,12 | 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 de atum 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 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- Tremoço; 14- Moluscos

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

SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

**BOM APETITE**