

CHUSJ-PÓLO PORTO

REFEITÓRIO

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 4: 6 a 12 de Julho 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
4,12,14	Pescada à Bulhão Pato com arroz	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
		OPÇÃO		
1,6,12	Bolinhas de feijão frade com arroz	VEGET.	Massa gratinada c/molho branco, legumes e soja	1,3,6,7,12
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/ salada de feijão frade	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
1,3,6,12	Filetes dourados com arroz de cenoura	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.	Empadão de legumes	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- Tremço; 14- Moluscos

OBS: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

BOM APETITE