

# CHUSJ-PÓLO PORTO



## REFEITÓRIO - (2a)

**SUCHNUTRIÇÃO**  
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

**SEMANA 2 : 6 a 12 de janeiro de 2020**

Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
		<b>Segunda</b>		
8,12	Bifes de frango c/ cogumelos c/ arroz e batata frita	<b>CARNE</b>	Tiras de peru salteadas em açafrão e esparguete	1,3,6,12
4,9,12,14	Marmotinha frita com arroz de grelos malandrinho	<b>PEIXE</b>	Almôndegas de salmão c/m. de tomate e puré	1,3,4,6,7,9,10,11,12
4,12	Badejo cozido com salada russa	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com arroz	1,6,12
6,7,12	Entrecosto assado com batatinha assada e arroz	<b>OPÇÃO</b>		
3,12,13	Legumes à Brás	<b>VEGET.</b>	Soja tropical com arroz	6,12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Terça</b>		
2,6,7,10,12,14	Arroz à Valenciana	<b>CARNE</b>	Carne de porco à Alentejana (arroz)	1,6,12,13,14
4,12	Perca grelhada com batata a murro	<b>PEIXE</b>	Corvina assada com puré	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Frango grelhado com arroz de tomate	<b>DIETA</b>	Pescada grelhada c/bat cozida, cenoura e couve	4,12
1,2,3,4,6,7,12,14	Bolinhas de Bacalhau c/ arroz de feijão malandrinho	<b>OPÇÃO</b>		
3,7,12	Tomate recheado c/legumes e gratinado, c/arroz	<b>VEGET.</b>	Canelones de legumes e queijo fresco	1,3,6,7,12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Quarta</b>		
1,3,6,7,8,12	Strudell de Pato com arroz	<b>CARNE</b>	Alheira com arroz de chouriço	1,6,7,12
3,4,12,13	Pescada à Gomes de Sá	<b>PEIXE</b>	Raia dourada com salada russa	1,3,4,6,12
4,12	Carapau grelhado (c/ molho verde) e batata cozida	<b>DIETA</b>	Costeleta grelhada com arroz de legumes	12
1,6,12	Hambúrguer de vaca c/ molho cogumelos e arroz	<b>OPÇÃO</b>		
3,7,12	Omolette de brócolos com arroz	<b>VEGET.</b>	Bolinhas de grão com arroz de legumes	1,3,6,7,12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Quinta</b>		
6,12	Rancho	<b>CARNE</b>	Shoarma com batata pala arroz	3,6,7,12
1,4,6,12	Paloco à Braga c/arroz e batata pala	<b>PEIXE</b>	Empadão de pescada	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Bifes de frango grelhados com arroz	<b>DIETA</b>	Robalo grelhado com arroz	4,12
1,3,4,2	Pataniscas de delícias do mar c/ arroz de feijão	<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,8,12	Quiche de espinafres e arroz	<b>VEGET.</b>	Lasanha de legumes	1,3,6,7,12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Sexta</b>		
1,3,6,7,12	Carne de vaca à fatia c/cenoura às rodelas e esparg.	<b>CARNE</b>	Frango com cogumelos e massa fusilli	1,3,12
1,3,4,6,7,12	Croquetes de atum com arroz de legumes	<b>PEIXE</b>	Filetes de sardinha com arroz de tomate	1,3,4,6,7,11
1,4,6,7,12	Medalhões de pescada estuf <sup>as</sup> simples com arroz	<b>DIETA</b>	Coelho estufado simples com puré	1,3,6,7,9,10,12
1,6,12	Tripas à Moda do Porto	<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,9,10	Empadão de legumes	<b>VEGET.</b>	Salteado de cuscuz com curgete e cenoura	1,3,12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Sábado</b>		
1,3,6,7,12	Lasanha de carne	<b>CARNE</b>	Arroz de aves no forno	6,7,12
4,7,12	Peixe espada grelhado c/m. manteiga e bat cozida	<b>PEIXE</b>	Perca grelhada com batatas a murro	4,12
12	Fêvera grelhada com arroz	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com salada russa	4,12
1,2,4,6,7,8,11,12,14	Açorda de marisco	<b>OPÇÃO</b>		
1,6,7,12	Chili vegetariano com arroz	<b>VEGET.</b>	Caril de grão com legumes e arroz	12
	<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
		<b>Domingo</b>		
12	Lombo assado com batata assada	<b>CARNE</b>	Folhados de carne com arroz	1,3,6,7,8,12
12,14	Arroz de tentáculos de pota	<b>PEIXE</b>	Bacalhau em cama de legumes c/arroz	1,3,4,6,7,12
1,3,4,6,7,9,10	Badejo estufado com puré	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com laços	1,3,12
1,3,6,7,8,12	Quiche de frango	<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,12	Salada morna de laçarotes	<b>VEGET.</b>	Hambúrguer de feijão frade e cenoura com arroz	1,3,6,12

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 rijia; 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**