

CHUSJ-PÓLO PORTO



REFEITÓRIO - (2a)

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 2 :9 a 15 de Dezembro de 2019

Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
8,12	Rojões à São Martinho	CARNE	Tiras de peru salteadas em açafrão e esparguete	1,3,6,12
4,9,12,14	Corquetes de atum com arroz de feijão	PEIXE	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	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz	1,6,12
6,7,12	Entrecosto estufado com favas e arroz	OPÇÃO		
3,12,13	Legumes à Brás	VEGET.	Soja tropical com arroz	6,12
ALMOÇO				
Terça				
2,6,7,10,12,14	Arroz à Valenciana	CARNE	Carne de porco à Alentejana (arroz)	1,6,12,13,14
4,12	Espetadas de tintureira c/pepino, abacaxi e bat coz	PEIXE	Corvina assada com puré	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Frango grelhado com arroz de tomate	DIETA	Pescada grelhada c/bat cozida, cenoura e couve	4,12
1,2,3,4,6,7,12,14	Piza de mar	OPÇÃO		
3,7,12	Tomate recheado c/legumes e gratinado, c/arroz	VEGET.	Canelones de legumes e queijo fresco	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Quarta				
1,3,6,7,8,12	Strudell de Pato com arroz	CARNE	Alheira com arroz de chouriço	1,6,7,12
3,4,12,13	Bacalhau à Gomes de Sá	PEIXE	Raia dourada com salada russa	1,3,4,6,12
4,12	Carapau grelhado (c/ molho verde) e batata cozida	DIETA	Costeleta grelhada com arroz de legumes	12
1,6,12	Hambúrguer de vaca c/ molho cogumelos e arroz	OPÇÃO		
3,7,12	Omolete de brócolos com arroz	VEGET.	Bolinhas de grão com arroz de legumes	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Quinta				
6,12	Rancho	CARNE	Shoarma com batata pala arroz	3,6,7,12
1,4,6,12	Paloco à Braga c/arroz e batata pala	PEIXE	Empadão de pescada	1,3,4,6,7,9,10,12
12	Bifes de frango grelhados com arroz	DIETA	Robalo grelhado com arroz	4,12
1,3,4,2	Fusilli com salmão	OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Quiche de espinafres e arroz	VEGET.	Lasanha de legumes	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Sexta				
1,3,6,7,12	Carne de vaca à fatia c/cenoura às rodelas e esparg.	CARNE	Frango com cogumelos e massa fusilli	1,3,12
1,3,4,6,7,12	Salada de atum c/ovo feijão frade e m/verde	PEIXE	Filetes de sardinha com arroz de tomate	1,3,4,6,7,11
1,4,6,7,12	Medalhões de pescada estuf ^{es} simples com arroz	DIETA	Coelho estufado simples com puré	1,3,6,7,9,10,12
1,6,12	Jardineira de Peru	OPÇÃO		
1,3,6,7,9,10	Empadão de legumes	VEGET.	Salteado de cuscuz com curgete e cenoura	1,3,12
ALMOÇO				
Sábado				
1,3,6,7,12	Lasanha de carne	CARNE	Arroz de aves no forno	6,7,12
4,7,12	Peixe espada grelhado c/m. manteiga e bat cozida	PEIXE	Perca grelhada com batatas a murro	4,12
12	Fêvera grelhada com arroz	DIETA	Pescada cozida com salada russa	4,12
1,2,4,6,7,8,11,12,14	Açorda de marisco	OPÇÃO		
1,6,7,12	Chili vegetariano com arroz	VEGET.	Caril de grão com legumes e arroz	12
ALMOÇO				
Domingo				
12	Lombo assado com batata assada	CARNE	Folhados de carne com arroz	1,3,6,7,8,12
12,14	Arroz de tentáculos de pota	PEIXE	Bacalhau em cama de legumes c/arroz	1,3,4,6,7,12
1,3,4,6,7,9,10	Badejo estufado com puré	DIETA	Bife de frango grelhado com laços	1,3,12
1,3,6,7,8,12	Quiche de frango	OPÇÃO		
1,3,6,12	Salada morna de laçarotes	VEGET.	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- Tremçoço; 14- Moluscos

OBS: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos
SUCH - Serviço de Utilização Comum dos Hospitais

BOM APETITE