

CHUSJ-PÓLO PORTO

REFEITÓRIO

SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 1: 10 a 16 de Agosto de 2020



Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
		Segunda		
1,3,6,7,8,10,11,12	Costeleta à salsicheiro com puré de batata	CARNE	Francesinha com batata pala	1,3,6,7,8,10,11,12
3,4,12,13	Peixe à Gomes de Sá	PEIXE	Bacalhau à Lavrador com arroz de pimentos	1,3,4,6,12
1,3,6,7,9,10,12	Frango estufado simples com puré	DIETA	Carapau grelhado com batata cozida	4,12
		OPÇÃO		
3,6,7,12	Pimentos recheados com legumes, com arroz	VEGET.	Pizza de legumes	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Terça		
6,7,12	Rojões à Portuguesa (arroz)	CARNE	Panadinhos de frango com arroz de cenoura	1,3,6,7,11,12
1,2,3,4,6,12,14	Quiche de marisco	PEIXE	Perca assada no forno com batatinha assada	4,12
4,12	Salmão grelhado com batata cozida	DIETA	Carne vaca estufª simp. c/ervilhas e esparguete	1,3,12
		OPÇÃO		
1,6,11,12	Jardineira de soja com forma de arroz	VEGET.	Tarte de legumes c/ arroz de cenoura	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Quarta		
3,6,7,12	Arroz de pato	CARNE	Lombo de porco assado com batatinha assada	12
3,4,9,12,14	Salada de choco com grão de bico e ovo	PEIXE	Salmão à Rosa do Adro com arroz	4,12
7,12	Cozido Simples (arroz e batata cozida)	DIETA	Badejo assado ao natural com arroz	1,4,6,7,11,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,12	Crepes de legumes com arroz	VEGET.	Massa de legumes gratinada	1,3,6,7,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Quinta		
3,6,7,12	Shoarma com arroz e batata pala	CARNE	Novilho assado com batatinha assada e arroz	12
1,3,4,6,7,11,12	Rolinhos de pescada c/bacon e arroz	PEIXE	Pescada à Moda de Braga c/batata pala e arroz	1,4,6,12
4,7,12	Solha grelhada com salada russa	DIETA	Bife de peru estufado simples com arroz	1,3,12
		OPÇÃO		
3,7,12	Omelete de cebola com arroz	VEGET.	Almofadinhas de legumes com arroz	1,3,6,7,8,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Sexta		
1,3,6,7,9,10,12	Massa gratinada com frango e alheira	CARNE	Costeleteta de porco à Mirandesa com batata a murro	12
3,4,12	Salada de bacalhau com feijão frade	PEIXE	Peixe à Brás	3,4,7,12,13
12	Costeleta grelhada com arroz	DIETA	Red-fish assado ao nat. c/bat. assada ao natural	4,12
		OPÇÃO		
12	Caril de grão e couve lombarda, c/forma de arroz	VEGET.	Tofu à Parmegiana com arroz	1,3,6,7,11,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Sábado		
6,7,10,12	Churrasquinho de carnes c/arroz e feijão preto	CARNE	Macarronete de carne de vaca c/cenoura-rodela	1,3,6,12
4,12	Espetadas de peixe (salmão/tintureira) c//bat cozida	PEIXE	Corvina assada com broa e batatinha assada	1,4,6,7,8,11,12
4,12	Pescada cozida com batata cozida	DIETA	Escalopes de frango grelhados com arroz	1,3,7,12
		OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Tarte de legumes c/ forma de arroz	VEGET.	Omelete de cogumelos com arroz	3,7,12
	ALMOÇO		JANTAR	
		Domingo		
1,3,6,7,11,12	Rolo de carne recheado com espinafres, c/arroz	CARNE	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	PEIXE	Potas estufadas com arroz	1,6,12,14
12	Frango assado ao natural com arroz	DIETA	Truta grelhada com batata cozida	4,12
		OPÇÃO		
1,3,6,12	Pataniscas de legumes com arroz	VEGET.	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 rijas; 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