

CHUSJ-PÓLO PORTO

REFEITÓRIO - (3b)



SUCHNUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

SEMANA 3: 13 a 19 de janeiro de 2020

Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
Segunda				
1,6,12,13	Frango à Passarinho com batata pala e arroz	CARNE	Empadão de carne	1,3,6,7,9,10,12
1,3,4,6,7,12	Canelones de peixe	PEIXE	Petinga frita com arroz de feijão	1,3,4,6,7,12
4,12	Pescada grelhada com arroz de ervilhas	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz	12
1,10,12	Fêveras com molho de mostarda e arroz	OPÇÃO		
1,3,6,11,12	Esparguete à Bolonhesa de soja	VEGET.	Tortilha de queijo com ervas aromáticas	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Terça				
1,6,12	Rôti de peru com batatinha assada e arroz	CARNE	Grelhada mista com arroz e batata pala	6,12
1,4,6,12	Rolinhos de peixe com bacon e arroz	PEIXE	Abrótea no forno c/cebola e pimentos, c/arroz	4,12
1,3,12	Costeleta grelhada c/macarronete de cenoura	DIETA	Raia cozida com salada russa	4,12
1,3,6,7,11,12,14	Tentáculos de pota panados com arroz da mesma	OPÇÃO		
3,7,12	Omelete de cebola com arroz	VEGET.	Legumes à Gomes de Sá	3,12,13
ALMOÇO				
Quarta				
3,6,7,12	Arroz de pato	CARNE	Strogonoff de porco c/molho de tomate e arroz	12
1,4,6,7,11,12	Bacalhau assado com broa e batata assada	PEIXE	Filetes de pescada com arroz de legumes	1,3,4,6,7,11,12
4,12	Espetadas de peixe (tintureira e salmão) c/batata cozida	DIETA	Peru assado ao natural com puré	1,3,6,7,9,10
1,7,12	Escalopes de frango c/m. de "champignons" e arroz	OPÇÃO		
3,12,13	Alho francês à Brás	VEGET.	Massa gratinada c/legumes	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Quinta				
1,3,6,12	Carne de vaca estuf ^a (à fatia) c/esparguete de cenoura	CARNE	Rojões à Moda do Minho (arroz)	6,12,13
4,12	Robalo grelhado com batata cozida	PEIXE	Red-fish assado c/ cebola às rodelas e puré	1,3,6,7,9,10
12	Frango assado ao natural com arroz	DIETA	Badejo grelhado c/ batata cozida	4,12
1,2,3,4,6,12,14	Feijoada de marisco (c/forma de arroz)	OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Folhados de espinafres com arroz	VEGET.	Hambúrguer de beterraba e curgete com arroz	1,3,6,12
ALMOÇO				
Sexta				
1,3,6,7,11,12	Fêveras à Parmegiana com esparguete	CARNE	Costeleta à Salsicheiro com batata cozida	6,7,10,12
1,3,4,6,12	Lasanha de peixe	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de nabijas	1,3,4,6,12
4,12	Perca grelhada com arroz de legumes	DIETA	Novilho estufado simples com arroz	12
1,3,6,7,12	Almôndegas de bovino c/m. de tomate e puré	OPÇÃO		
1,6,7,8,11,12	Piza vegetariana	VEGET.	Feijoada à Provençal c/arroz	6,12
ALMOÇO				
Sábado				
1,6,12	Coelho estufado com ervilhas e arroz	CARNE	Panados de peru com arroz alegre	1,3,6,7,11,12
4,12	Salmão à Lagareiro com batatas a murro	PEIXE	Solha à Rosa do Adro com arroz	1,4,6,7,11,12
12	Cozido Simples	DIETA	Pescada assada ao natural c/batata ass ao natural	4,12
1,3,4,6,11,12	Medalhães de peixe em crosta (broa e azeitonas) c/arroz	OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Tarte vegetariana c/ forma de arroz	VEGET.	Crepes de legumes e cogumelos c/arroz alegre	1,3,6,7,12
ALMOÇO				
Domingo				
6,12	Feijoada à Portuguesa com arroz	CARNE	Pica pau de porco com batata pala e arroz	12,13
1,3,4,6,7,9,10	Empadão de atum	PEIXE	Pescada a Zé do Pipo com arroz	1,3,4,12,13
4,12	Dourada grelhada c/ batata cozida	DIETA	Frango grelhado com espirais	1,3,12
7,12	Entrecosto assado c/molho leitão e batatinha assada	OPÇÃO		
1,3,6,7,8,12	Empadas de legumes com arroz	VEGET.	Paelha vegetariana com tofu	6,12,13

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- Tremço; 14- Moluscos

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

BOM APETITE