

# CHUSJ-PÓLO PORTO

## REFEITÓRIO

**SUCH**NUTRIÇÃO  
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR • ALIMENTAÇÃO PÚBLICA

**SEMANA 3: 6 a 12 de abril de 2020**



Alergénios	ALMOÇO		JANTAR	Alergénios
<b>Segunda</b>				
1,6,7,12	Rolos de frango recheados c/espinafre e queijo, c/arroz	<b>CARNE</b>	Massa gratinada com carne de vaca	1,3,6,7,9,10,12
1,3,4,6,7,9,10	Empadão de bacalhau e grelos salteados	<b>PEIXE</b>	Petinga frita com arroz de feijão	1,3,4,6,7,12
4,12	Pescada grelhada com arroz	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz	12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,11,12	Esparguete à Bolonhesa de soja	<b>VEGET.</b>	Tortilha de queijo com ervas aromáticas	1,3,6,7,12
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Terça</b>				
1,6,12	Rôti de peru com batatinha assada e arroz	<b>CARNE</b>	Grelhada mista com arroz e batata pala	6,12
1,3,6,7,11,12,14	Tentáculos de pota panados com arroz da mesma	<b>PEIXE</b>	Pescada no forno c/cebola e pimentos, c/arroz	4,12
1,3,12	Costeleta grelhada c/arroz	<b>DIETA</b>	Raia cozida com salada russa	4,12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,12	Crepes de legumes com arroz	<b>VEGET.</b>	Legumes à Gomes de Sá	3,12,13
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Quarta</b>				
3,6,7,12	Arroz de pato	<b>CARNE</b>	Strogonoff de porco c/molho de tomate c/ arroz	12
1,4,6,7,11,12	Bacalhau assado com broa e batata assada	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada com arroz	1,3,4,6,7,11,12
4,12	Peixe espada grelhado com batata cozida	<b>DIETA</b>	Peru assado ao natural com puré	1,3,6,7,9,10
		<b>OPÇÃO</b>		
3,12,13	Alho francês à Brás	<b>VEGET.</b>	Massa gratinada c/legumes	1,3,6,7,12
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Quinta</b>				
1,6,12	Carne de vaca estufª (à fatia) c/arroz	<b>CARNE</b>	Rojões à Moda do Minho (arroz)	6,12,13
4,12	Robalo grelhado com batata cozida	<b>PEIXE</b>	Red-fish assado c/ cebola às rodelas e puré	1,3,6,7,9,10
12	Frango assado ao natural com arroz	<b>DIETA</b>	Badejo grelhado c/ arroz	4,12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,8,12	Folhados de espinafres com arroz	<b>VEGET.</b>	Hambúrguer de beterraba e curgete com arroz	1,3,6,12
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Sexta</b>				
1,3,6,7,11,12	Fêveras à Parmegiana com arroz	<b>CARNE</b>	Costeleta à Salsicheiro com batata cozida	6,7,10,12
1,3,4,6,12	Lasanha de peixe	<b>PEIXE</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de nabiças	1,3,4,6,12
4,12	Perca grelhada com arroz	<b>DIETA</b>	Novilho estufado simples com arroz	12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,12	Piza vegetariana	<b>VEGET.</b>	Feijoada à Provençal c/arroz	6,12
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Sábado</b>				
1,6,12	Coelho estufado com ervilhas e arroz	<b>CARNE</b>	Panados de peru com arroz	1,3,6,7,11,12
1,3,4,6,11,12	Medalhões de peixe em crosta (broa e azeitonas) c/arroz	<b>PEIXE</b>	Solha à Rosa do Adro com arroz	1,4,6,7,11,12
12	Cozido Simples	<b>DIETA</b>	Pescada assada ao natural c/batata assada	4,12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,8,12	Tarte vegetariana c/ forma de arroz	<b>VEGET.</b>	Crepes de legumes e cogumelos c/arroz	1,3,6,7,12
<b>ALMOÇO</b>				
<b>Domingo</b>				
1,6,12	Anho assado com batatinha assada e arroz	<b>CARNE</b>	Pica pau de porco com batata pala e arroz	12,13
1,3,4,6,7,9,10	Empadão de atum	<b>PEIXE</b>	Pescada a Zé do Pipo com arroz	1,3,4,12,13
4,12	Dourada grelhada com arroz	<b>DIETA</b>	Frango grelhado com espirais	1,3,12
		<b>OPÇÃO</b>		
1,3,6,7,8,12	Empadas de legumes com arroz	<b>VEGET.</b>	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**