

EMENTA - LAR

18 a 24 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 18	Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Carne de vaca estufada com cogumelos batata frita, arroz e salada ^{5,6,12}	Cavala à bolonhesa com esparguete e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e salada	Pescada estufada com arroz ⁴
	Sobremesa	Salada de fruta	Fruta
Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pá de porco assada com batata, arroz e legumes ¹²	Pescada assada com arroz de macedónia e lombarda com cenoura ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes	Pescada assada ao natural com arroz de macedónia e couve lombarda com cenoura ⁴
	Sobremesa	Ananas e pessego em calda ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola e tomate, arroz de ervilhas e alface e beterraba ^{4,12}	Jardineira (batata, vaca, porco, chouriço, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba ⁴	Jardineira de novilho ao natural
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de repolho e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Peru assado com laranja e massa fassili e couve bruxelas com cenoura ^{1,3,12}	Caldeirada de pescada e legumes ⁴
	Dieta	Peru assado ao natural com massa fassili e couve bruxelas com cenoura ^{1,3,12}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Migas de bacalhau à Braga em cama de grelos ^{4,5,6}	Macarronete com frango e legumes ^{1,3,7,14}
	Dieta	Filetes de pescada escalfados com batata e couve lombarda e cenoura ⁴	Macarronete com frango e legumes ao natural ^{1,3,7,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, mexilhão, delicias do mar, cenoura) e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,12,14}	Arroz de peixe e delicias do mar com macedónia de legumes ^{1,2,3,4,6}
	Dieta	Pescada estufada com arroz e legumes ⁴	Maruca estufada ao natural com arroz e macedónia de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 24	Sopa	Sopa de nabo e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Carapau assado com arroz e repolho com brócolos ⁴	Carne de vaca estufada com puré e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Abrótea estufada com arroz molho verde e repolho com brócolos ^{4,12}	Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. 2381N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR
25 a 31 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 25	Sopa	Sopa de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Entrecosto no forno com batata, arroz e salada de couve roxa em juliana com cenoura ¹²	Esparguete com atum à Bolonhesa e brócolos cozidos ^{1,3,4}
	Dieta	Peru estufado ao natural com salada de couve roxa em juliana com cenoura ^{4,12}	Filetes de pescada cozidos com batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta
Segunda-feira 26	Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Empadão de carne de vaca e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	Filetes no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Jardireira de carne de vaca ao natural	Filetes no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Petinga com arroz de legumes e feijão ^{1,4,5,6}	Peru estufado com ervilhas, cenoura e massa e salada de alface ^{1,3}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes e feijão ⁴	Frango estufado ao natural com ervilhas, cenoura e massa e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada de juliana de couve roxa, repolho e grelos ¹²	Abrótea cozida cozida, batata, repolho, cenoura, ovo e molho verde ^{3,4}
	Dieta	Peru estufado com arroz e juliana de couve roxa, repolho e cenoura	Abrótea cozida batata, repolho e cenoura, ovo e molho verde ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 29	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Frango estufado com massa espiral e alface e cenoura ^{1,3}	Arroz de aves com cenoura raspada
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa e alface e cenoura ^{1,3}	Arroz de aves ao natural com cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 30 FERIADO	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pescada assada com puré de batata e brócolos ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Arroz de bacalhau e legumes ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e brócolos ⁴	Arroz de pescada e legumes ⁴
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Sábado 31	Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Massa com carnes (vaca, chouriço, frango, macedónia de legumes) ^{1,3}	Febras à salsicheiro com arroz e alface ^{1,6,7,9,10,12}
	Dieta	Massa de frango ao natural e macedónia de legumes ^{1,3}	Novilho cozido com arroz e alface
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. 2381N



Mod.018/C

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR

1 a 7 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 01 PÁSCOA	Sopa	Creme de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Borrego estufado com batata assada, arroz e salada de alface e tomate ¹²	Filetes de pescada no forno com sêmola de milho e arroz de brocolos ⁴
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata, arroz e salada de alface e tomate	Filetes de pescada estufados com sêmola de milho e arroz de brocolos ⁴
	Sobremesa	Pão-de-ló e morangos	Fruta
Segunda-feira 02	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Novilho estufado com ervilhas, puré de batata e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	Massa meada de salmão e legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Jardineira de novilho ao natural	Massa meada de pescada e legumes ao natural ^{1,3,4}
	Sobremesa	Doces Brancos e amarelos e abacaxi	Fruta
Terça-feira 03	Sopa	Sopa de espinafres com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Jardineira de frango e legumes ^{1,3,6,7}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴	Jardineira de frango e legumes ^{1,3,6,7}
	Sobremesa	Maçã assada com canela	Fruta
Quarta-feira 04	Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Rancho (macarronete, novilho, porco, entrecosto, choriço, orelha de porco, grão de bico, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}	Empadão de atum com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Macarronte com novilho e legumes estufados ao natural ^{1,3,7,14}	Abótea estufada com arroz e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 05	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Sardinha assada com batata e salada de beterraba com cenoura ⁴	Peru assado com arroz de legumes ¹²
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	Peru estufada ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 06	Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Arroz de aves e salada de alface e beterraba	Salada russa com cavala ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Dieta	Arroz de aves ao natural e salada de alface e beterraba	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Sobremesa	Bolo de aniversário ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Sábado 07	Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Massa espiral de frango e legumes ^{1,3}	Pescada assada com arroz de penca ⁴
	Dieta	Massa espiral de frango e legumes ao natural ^{1,3}	Pescada estufada ao natural com arroz de penca ⁴
	Sobremesa	Fruta	

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. Nº 2381N



**SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

EMENTA - LAR

8 a 14 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 08	Sopa	Sopa de juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pá de porco com batata, arroz e grelos ¹²	Massa com carnes (vaca e porco) e penca ^{1,3}
	Dieta	Peru assado ao natural com batata e repolho	Massa com novilho e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 09	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Arroz de frango e macedónia de legumes	Caldeirada de peixe (pescada e salmão) e feijão verde ⁴
	Dieta	Arroz de frango e macedónia de legumes	Caldeirada de pescada ao natural e feijão verdes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 10	Sopa	Sopa de hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salada de atum com feijão frade, ovo e molho verde com salada de cenoura, alface ^{3,4,12}	Farinha de pau de carne com repolho e feijão verde
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e couve de bruxelas e cenoura ⁴	Frango estufado ao natural com arroz e legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 11	Sopa	Sopa de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Macarronete com carnes (vaca, porco, chouriço, penca e cenoura) ^{1,3,6,7}	Arroz de peixe e macedonia de legumes ⁴ COL
	Dieta	Macarronete com carnes (vaca, penca e cenoura) ^{1,3,7,14}	Arroz de peixe e macedonia de legume ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Quinta-feira 12	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface, beterraba e cebola ^{4,5,6,7}	Pá de porco estufada com puré e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴	Peru estufado com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 13	Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Peru estufado com arroz e salada de alface	Ovos mexidos com cebola e salsa e arroz de macedonia ^{3,5,6}
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e salada de alface	Arroz de novilho com macedonia
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 14	Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Sardinhas de escabeche com batata cozida e repolho, feijão verde e cenoura ^{4,12}	Frango assado com arroz de brócolos ¹²
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e repolho, feijão verde e cenoura ⁴	Coelho estufado ao natural com arroz de brócolos
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. Nº2381N



Mod.018/C

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR
15 a 21 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 15	Sopa	Sopa de juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Bacalhau frito com arroz de tomate e legumes ^{1,3,4,5,6}	Massada (macarronete) de cubos de salmão com espinafres ^{1,3,4}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e legumes ⁴	Massada (macarronete) de cubos de salmão com espinafres ao natural ^{1,3,4}
	Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 16	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Esparguete à bolonhesa com couves de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,3,12}	Acepipes de peixe com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Esparguete com carne de vaca e couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,3,7,14}	Arroz de peixe e macedónia ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 17	Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pescada cozida com batata, ovo, molho fervido e legumes ^{3,4}	Novilho estufado com cogumelos, ervilhas, cenoura e arroz ¹²
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Novilho cozido com arroz e macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 18	Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de tomate, pepino e cenoura ^{5,6,12}	Abrótea cozida com batata e molho verde ^{4,12}
	Dieta	Frango cozido com arroz e juliana de couve roxa, repolho e cenoura ⁸	Abrótea cozida com batata ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Quinta-feira 19	Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola, arroz, repolho e espinafres ⁴	Arroz de aves com cenoura raspada
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz, repolho e espinafres ⁴	Arroz de aves ao natural com cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 20	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Massa macarronete estufada com frango e legumes ^{1,3,7,14}	Pescada assada com puré de batata e couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Massa macarronete estufada ao natural com frango e legumes ^{1,3,7,14}	Pescada estufada com arroz e couve de bruxelas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 21	Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salada russa com atum e legumes ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	Arroz de perú e brócolos
	Dieta	Salada russa com pescada e legumes ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	Arroz de perú e brócolos
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula P. Nº2381N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.