

EMENTA - UCCI

11 a 17 de fevereiro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 11	Sopa	Creme de legumes	Brocolos ⁹
	Normal	Cozido Gordo (chispe, orelha, toucinho, vaca, frango, entrecosto e morcela) ^{1,6,7}	Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas, cenoura e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Cozido Simples (vaca e frango)	Abrótea cozida com arroz de ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de ervilhas
	Normal	Empadão de carne de vaca e salada de beterraba com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	Arroz de peixe, delícias do mar e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,6}
	Dieta	Esparguete com carne de vaca e legumes ^{1,3}	Arroz de peixe e macedónia de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 13	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Rojões à portuguesa (porco, batata frita, pickles) e salada de alface com cebola raspada ^{5,6,12}	Macarronete de peru com legumes ^{1,3,7,14}
	Dieta	Frango estufado com arroz branco e salada de alface e cebola	Macarronete de peru com legumes ^{1,3,7,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de juliana de legumes	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salmão no torno com molho de cebola, arroz de ervilhas e couve de bruxelas salteadas com repolho ⁴	Salada russa com atum e ovo ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas e couve de bruxelas salteadas com repolho ⁴	Maruca estufada ao natural com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Doce dos namorados ⁷	Fruta
Quinta-feira 15	Sopa	Sopa de nabiças e feijão frade ⁹	Creme de couve-flor
	Normal	Frango assado com espirais e macedónia de legumes com cogumelos ^{1,3,12}	Jardineira de carnes com legumes ^{1,3,6,7}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e macedónia de legumes ^{1,3}	Jardineira de carne de vaca e legumes ao natural
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 16	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de legumes
	Normal	Pescada cozida com molho fervido, batata e legumes ⁴	Solhão no forno com arroz de brócolos ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Solhão no forno ao natural com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa	Gelatina com fruta ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Sábado 17	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de courgette
	Normal	Carapau assado com arroz e feijão verde ⁴	Ovos mexidos com cebola e salsa e arroz de legumes ^{3,5,6}
	Dieta	Maruca cozida com arroz e feijão verde ⁴	Carne de vaca cozida com arroz de legumes
	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 - UCCI

18 a 24 de fevereiro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 18	Sopa	Sopa de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de alface
	Normal	Entrecosto no forno com batata, arroz e salada de couve roxa em juliana com cenoura ¹²	Arroz de bacalhau e penca ⁴
	Dieta	Peru estufado ao natural com salada de couve roxa em juliana com cenoura	Arroz de pescada e penca ⁴
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta
Segunda-feira 19	Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de cenoura
	Normal	Frango estufado com arroz branco e legumes	Massada de salmão com couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes	Massada de pescada com couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Creme de legumes	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 puré e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}
	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 21	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 cenoura ¹²	Abrotea cozida batata, repolho e cenoura, ovo e molho verde ^{3,4,12}
	Dieta	Peru estufado com arroz e juliana de couve roxa, repolho e cenoura ^{5,6}	Abrotea cozida batata, repolho e cenoura, ovo e molho verde ^{3,4,12}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	Sopa de feijão verde
	Normal	Frango estufado com massa espiral e alface e cenoura ^{1,3}	Febras à salsicheiro com arroz e alface ^{1,6,7,9,10,12}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa e alface e cenoura ^{1,3}	Novilho cozido com arroz e alface
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de courgette
	Normal	Pescada à João do Grão com salada de cenoura raspada e milho ^{3,4}	Red fish assada com puré de batata e brocolos ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Pescada estufada ao natural com arroz e brocolos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 24	Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Carne de vaca com cogumelos, arroz e repolho com espinafres e cenoura ¹²	Arroz de aves com cenoura raspada
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	Arroz de aves ao natural com cenoura raspada
	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 - UCCI

25 de fevereiro a 3 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 25	Sopa	Creme de nabijas e feijão frade	Sopa de cenoura e ervilhas
	Normal	Peru assado com batata, arroz e grelos salteados ¹²	Filetes de pescada no forno com sêmola de milho e arroz de brocolos ⁴
	Dieta	Peru assado ao natural com batata, arroz e repolho	Filetes de pescada estufados com sêmola de milho e arroz de brocolos ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo fruta	Fruta
Segunda-feira 26	Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Farinha de pau de carne com repolho e feijão verde
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Novilho estufado com arroz, repolho e feijão verde
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Sopa de espinafres com grão	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) ^{1,3,6,7,14}	Empadão de atum com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Macarronete com novilho e legumes estufados ao natural ^{1,3,7,14}	Abrotea estufada com arroz e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Creme de alho francês	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
	Normal	Pescada à Gomes de Sá e salada de alface, cenoura e milho ^{3,4}	Novilho estufado com cotovelinhos e alface ¹
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Novilho estufado com cotovelinhos e alface ¹
	Sobremesa	Maçã assada com canela Fruta	Fruta
Quinta-feira 1	Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de cenoura
	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	Fruta	Fruta
Sexta-feira 2	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de alface
	Normal	Sardinhas de escabeche com batata cozida e repolho com brócolos ^{4,12}	Pescada assada com arroz de penca ⁴
	Dieta	Abrotea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	Pescada cozida com arroz de penca ⁴
	Sobremesa	Bolo de aniversário ^{1,3,5,6,7} fruta	Fruta
Sábado 3	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Jardineira de frango ^{1,3,6,7}	Peru assado com arroz de legumes ¹²
	Dieta	Jardineira de frango ^{1,3,6,7}	Peru estufada ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta	

Mod.018/C

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. Nº 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 inofensivos.

EMENTA - UCCI

4 a 10 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 4	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Pá de porco assada com batata, arroz e legumes ¹²	Farinha de pau de carne com repolho e feijão verde
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e legumes	Novilho estufado com arroz, repolho e feijão verde
	Sobremesa	Leite creme	Fruta
Segunda-feira 5	Sopa	Sopa de nabiças e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de espinafres
	Normal	Espaguete à Bolonhesa e salada de cenoura raspada com milho ^{1,3,12}	Caldeirada de peixe (pescada e salmão) e feijão verde ⁴
	Dieta	Espaguete carne de vaca ao natural ^{1,3}	Caldeirada de pescada ao natural e feijão verdes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 6	Sopa	Sopa de hortaliça ⁹	Creme de brócolos
	Normal	Salada de feijão frade com atum, ovo, molho verde e alface ^{3,4,12}	Cubinhos de frango com massa e repolho ^{1,3}
	Dieta	Abrotea estufada ao natural com arroz e couve de bruxelas e cenoura ⁴	Cubinhos de frango estufados ao natural com massa e repolho ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 7	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ¹²	Ovos mexidos com cebola e salsa e arroz de macedonia ^{3,5,6}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura	Arroz de novilho com macedonia
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} Fruta	Fruta
Quinta-feira 8	Sopa	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Carne de porco à alentejana com salada de alface e cebola ^{5,6,12,14}	Macarronete com carnes (vaca, porco, chouriço, penca e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e salada de alface e cebola	Macarronete com carnes (vaca, penca e cenoura) ^{1,3,7,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 9	Sopa	Sopa de repolho	Creme de cenoura
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, amêijoia, mexilhão, delícias domar, cenoura) ^{1,2,3,4,6,12,14}	Arroz de peixe e macedonia de legumes ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴	Arroz de peixe e macedonia de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 10	Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de couve-flor
	Normal	Frango assado com arroz de brocolos ¹²	Pescada assada com puré de batata e legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de brocolos	Pescada assada ao natural com batata cozida e legumes ⁴
	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 - UCCI
11 a 17 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 11	Sopa	Sopa de juliana	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Borrego em caldeirada com batata, arroz, salada de alface e cenoura ¹²	Massada (macarronete) de cubos de salmão com espinafres ^{1,3,4}
	Dieta	Borrego estufado em cru arroz e salada de alface e tomate	Massada (macarronete) de cubos de salmão com espinafres ao natural ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta
Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Creme de cenoura
	Normal	Costeletas com molho de cebolada com esparguete salteado com ervas aromáticas, brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	Acepipes de peixe com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Esparguete de frango ao natural com legumes ^{1,3}	Arroz de peixe e macedónia ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 13	Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pescada à João do Grão com salada de cenoura raspada e milho ^{3,4}	Novilho estufado com cogumelos, ervilhas, cenoura e arroz
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Novilho cozido com arroz e macedónia de legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de hortaliça ⁹	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada de juliana de couve roxa, repolho e cenoura ^{8,12}	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	Pudim de chocolate ⁷	Fruta
Quinta-feira 15	Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Peru estufado com massa macarronete e salada de alface ^{1,3}	Arroz de aves com cenoura raspada
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa macarronete e salada de alface ^{1,3}	Arroz de aves ao natural com cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 16	Sopa	Sopa de lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Bacalhau frito com batata frita e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6}	Pescada assada com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura ⁴	Pescada estufada com arroz ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Sábado 17	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola, arroz, repolho e espinafres ⁴	Frango assado com arroz de brócolos ¹²
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata, repolho e espinafres ⁴	Frango assado ao natural com arroz de brócolos
	Sobremesa	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 rijã, 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.