



## Ementa da Semana 5 | REAB



### Almoço

### Jantar

|          |           | Almoço   | Jantar  |
|----------|-----------|--|---|
| 2ª Feira | Sopa      | Creme de Ervilhas  | Creme de ervilhas   |
|          | Prato     | Frango à Brás com azeitonas e salada (só para residentes)                          | Red Fish <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate e salada                       |
|          | Dieta     | Frango corado simples com esparguete <sup>1</sup> e salada                         | Red Fish <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate e salada                       |
|          | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>  | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |
| 3ª Feira | Sopa      | Feijão Verde   | Feijão Verde  |
|          | Prato     | Cardinal <sup>4</sup> assado c/ batata cozida couve flor e brócolos                | Carne de Porco estufada com macarronete <sup>1</sup> , ervilhas e cenoura         |
|          | Dieta     | Cardinal <sup>4</sup> assado c/ batata cozida e couve flor e brócolos              | Carne de Porco estufada simples com macarronete <sup>1</sup> , ervilhas e cenoura |
|          | Sobremesa | Pêra cozida / Gelatina <sup>12</sup>   | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |
| 4ª Feira | Sopa      | Creme de abóbora   | Creme de abóbora  |
|          | Prato     | Alheira <sup>1,12</sup> com arroz de grelos e batata frita                         | Bacalhau à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e salada mista                                 |
|          | Dieta     | Bifes de Frango estufado simples com arroz de grelos salada                        | Salada de bacalhau, cenoura, batata e ervilhas                                    |
|          | Sobremesa | Pudim de pão <sup>1,5,7</sup>  | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |
| 5ª Feira | Sopa      | Sopa de Grão c/ Espinafres   | Sopa de Grão com Espinafres   |
|          | Prato     | Peixe espada <sup>4</sup> no forno batata cozida e salada                          | Vitela estufada c/ fusilli <sup>1</sup> e couve de bruxelas                       |
|          | Dieta     | Peixe espada no forno assado simples batata cozida e salada                        | Vitela estufada simples c/ fusilli <sup>1</sup> e couve de bruxelas               |
|          | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>  | Salada de Fruta / Gelatina <sup>12</sup>  |
| 6ª Feira | Sopa      | Sopa de Courgette com cenoura  | Sopa de Courgette com cenoura   |
|          | Prato     | Salsicha à Lombardia com arroz branco <sup>6,12</sup>                              | Solha <sup>4</sup> no Forno com batata e legumes                                  |
|          | Dieta     | Perna de peru no forno assada simples/ arroz, lombardo e cenoura                   | Solha <sup>4</sup> no Forno assado simples com batata e legumes                   |
|          | Sobremesa | maçã assada / Gelatina <sup>12</sup>   | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |
| Sábado   | Sopa      | Sopa de Grãos  | Sopa de Grãos   |
|          | Prato     | Ervilhas guisadas com carne de porco, cenoura, chouriço e arroz branco             | Massinha de tintureira <sup>1,4</sup> com coentros e cenoura ralada               |
|          | Dieta     | Febras estufadas simples com ervilhas, cenoura e arroz branco                      | Tintureira <sup>4</sup> estufada simples com batata, cenoura e lombardo           |
|          | Sobremesa | Maçã assada c/ canela/ fruta da época  | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |
| Domingo  | Sopa      | Legumes <sup>9</sup>   | Legumes <sup>9</sup>  |
|          | Prato     | Rolo de carne no forno c/ esparguete e salada mista <sup>1,6,7,12</sup>            | Arroz de Atum <sup>4</sup> e legumes  |
|          | Dieta     | Rolo de carne no forno ao natural c/ esparguete e salada mista <sup>1,6,7,12</sup> | Arroz de Peixe simples <sup>4</sup> e legumes                                     |
|          | Sobremesa | Arroz Doce <sup>1,5,7</sup> / Gelatina <sup>12</sup>                               | Fruta da época / Gelatina <sup>12</sup>   |

#### Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Alpico, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Trovoços, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

- A Ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos  
- Todos os pratos são acompanhados de legumes ou saladas de acordo com o tipo de confecção.

Data de Aprovação: 03/01/22

Aprovada por |

*[Assinatura]*