

# Ementa 5 CACI e Lar Residencial - Sede

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango no forno à mexicana (pimento e milho), arroz branco e salada	Prato	Bolonhesa de atum <sup>4,6,10</sup> e cenoura aos cubos cozida
Dieta	Frango estufado simples, arroz branco e salada	Dieta	<sup>2,4</sup> Peixe estufado simples, batata e cenoura aos cubos cozida
Sobremesa	Maça assada / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Feijão-verde	Sopa	Feijão-verde
Prato	<sup>4</sup> Lombinhos de salmão no forno com ervas aromáticas, batata e feijão-verde cozidos	Prato	Coelho estufado com arroz de ervilhas
Dieta	<sup>4</sup> Lombinhos de salmão no forno com ervas aromáticas, batata e feijão-verde cozidos	Dieta	Hambúrguer simples <sup>1,6,12</sup> com arroz de ervilhas
Sobremesa	Pudim de pão <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Prato	Guisado de carnes (carne de porco, frango, chouriço de carne <sup>6</sup> , macarronet <sup>1,6,10</sup> , cenoura e lombardo)	Prato	Filetes <sup>2,4</sup> no forno, batata e legumes cozidos
Dieta	Carne de porco estufada simples com massa e cenoura e lombardo de cozidos <sup>1,6,10</sup>	Dieta	Filetes <sup>2,4</sup> no forno simples, batata e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Espinafres com massa <sup>1,6,10</sup>	Sopa	Espinafres com massa <sup>1,6,10</sup>
Prato	Pescada à Zé do Pipó, <sup>2,3,4,12</sup> puré de batata <sup>7,12</sup> e salada	Prato	Vitela estufada com massa e macedónia <sup>1,6,10</sup>
Dieta	<sup>2,4</sup> Pescada cozida com batata cozida e jardineira de legumes	Dieta	Vitela estufada simples com massa e macedónia <sup>1,6,10</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de courgette com cenoura	Sopa	Sopa de courgette com cenoura
Prato	Alheira <sup>1,6</sup> no forno com batata frita e salada	Prato	<sup>2,3,4</sup> Tortilha de peixe com ervilhas e cenoura*
Dieta	Bifinhos e frango simples com arroz e salada	Dieta	<sup>2,4</sup> Salada de pescada com ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Juliana	Sopa	Juliana
Prato	<sup>4</sup> Carapau no forno com molho à Espanhola, batata corada e legumes cozidos	Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco, cenoura, chouriço <sup>6</sup> e arroz branco
Dieta	<sup>4</sup> Carapau no forno simples com batata e legumes cozidos	Dieta	Carne de porco estufadas simples com cenoura, ervilhas e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>7</sup>	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete <sup>1,6,10</sup> e salada mista	Prato	<sup>4</sup> Chaputa de cebolada com pimentos e batata e legumes cozidos
Dieta	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno simples com esparguete <sup>1,6,10</sup> e salada mista	Dieta	<sup>4</sup> Chaputa estufada simples e batata e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina

**Nota: a)** A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 Cereais que contém glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rijá, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Semente de Sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeços, 14 Moluscos.

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

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

**b)** \*No SAD e serviços para o exterior, por questões de segurança alimentar, o prato será substituído pela opção "Dieta".