SUCH NUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR

EMENTA REFEITÓRIO

SEMANA DE 16 A 22 DE NOVEMBRO

SEMANA B	ALMOÇO	ALERGÉNIOS		ALERGÉNIOS	JANTAR
2ª Feira	Sopa camponesa		**SOPA**		Creme de alho-francês
	Tibornada de bacalhau	4	**PEIXE**	1,4	Massada de peixe (pescada)
	Bifinhos de frango com queijo e massa tricolor	1.7	**CARNE**	12	Coxa de frango estufada com arroz de cenoura
16-nov	Pescada cozida com meio ovo e batata cozida	3,4	**DIETA**		-
	Omelete de queijo com arroz branco	3,7	**OVOLACTOVEGETARIANO**	1,6	Cotovelos com legumes e soja
	Brócolos	9	**LEGUMES**		Salada/Feijão-verde
3ª Feira	Sopa de grão com espinafres		**SOPA**		Creme de alface
	Badejo à Provençal com puré de batata	4,7	**PEIXE**	4	Badejo à Provençal com batata cozida
	Frango à Passarinho com arroz de feijão	1,3,6	**CARNE**	7	Costeleta de porco grelhada com arroz de legumes
17-nov	Carne de vaca estufada aos cubos com arroz branco	12	**DIETA**		-
	Empadão de legumes	3,6,7,9,12	**OVOLACTOVEGETARIANO**	6,7	Tomates recheados com soja e queijo com arroz de legumes
	Salada/Couve-flor		**LEGUMES**		Grelos
4ª Feira	Sopa de agrião		**SOPA**		Creme de cenoura
	Salada de atum com ovo, batata cozida e feijão frade	3,4	**PEIXE**	4	Salada de atum
	Francesinha à Tocha	1,3,6,7,12	**CARNE**	1,12	Lombo de porco assado com fusilli
18-nov	Coxa de frango grelhada com arroz branco		**DIETA**		-
	Salada de ovo, batata cozida e feijão frade	3	**OVOLACTOVEGETARIANO**	1,9,12	Fusilli com legumes e cogumelos
	Jardineira de legumes		**LEGUMES**		Salada/Couve lombarda
5ª Feira	Caldo verde	6,12	**SOPA**		Sopa de abóbora e grelos
	Raia frita com arroz branco	1,3,4	**PEIXE**	1,4,7	Filetes de pescada areados com puré de batata
	Grelhada mista com arroz branco, batata frita e feijão preto	6,12	**CARNE**	7	Febra de porco grelhada com arroz de cenoura
19-nov	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4	**DIETA**		-
	Tortilha de legumes	3,9	**OVOLACTOVEGETARIANO**	3	Salada de batata com grão e ovo cozido
	Salada/Feijão-verde		**LEGUMES**		Brócolos
6ª Feira	Sopa de feijão com espinafres		**SOPA**		Sopa de feijão-verde
	Cavala grelhada com batata cozida	4	**PEIXE**	4	Filete de pescada no forno com batata assada
	Esparguete à Bolonhesa	1,12	**CARNE**	1,12	Carne de vaca estufada com arroz branco
20-nov	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		**DIETA**		-
	Esparguete gratinado com legumes e soja	6,7,9	**OVOLACTOVEGETARIANO**	3	Omelete simples com arroz branco
	Couve lombarda		**LEGUMES**		Salada/Couve-flor e cenoura
Sábado	Sopa de grelos		**SOPA**		Sopa de couve lombarda com nabo
	Solha grelhada com molho de limão e puré de batata	4,7	**PEIXE**	4	Solha grelhada com molho de limão e arroz de legumes
	Bifinhos de perú com cogumelos e macarrão	1,12	**CARNE**	7	Bife de frango grelhado com puré de batata
21-nov	Empadão de lentilhas	7,9	**OVOLACTOVEGETARIANO**	12	Estufado de cogumelos com arroz de legumes
	Salada/Brócolos		**LEGUMES**	9	Legumes salteados
Domingo	Creme de ervilhas		**SOPA**		Creme de alho francês
	Pescada à moda da Póvoa e batata assada	1,3,4	**PEIXE**	4,7	Pescada no forno com puré de batata
	Coxa de perú grelhada com arroz de legumes		**CARNE**	1,12	Coxa de frango estufada com massa tricolor
22-nov	Jardineira de soja	6	**OVOLACTOVEGETARIANO**	1,12	Estufado de cogumelos com massa tricolor
	Couve-de-bruxelas		**LEGUMES**		Salada/Grelos

Esta ementa está sujeita a alterações.

Lista de alergénios de acordo com Reg. 1169/2011: 1 - Cereais que contém glúten; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovo; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/L; 13 - Tremoços e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.