SUCH NUTRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR

EMENTA REFEITÓRIO

ALTCH **SEMANA DE 30 NOVEMBRO A 6 DEZEMBRO DE 2026**

SEMANA D	ALMOÇO	ALERGÉNIOS		JANTAR	ALERGÉNIOS
2ª Feira	Sopa de brócolos		**SOPA**	Creme de alface	
	Salada de pota	12,14	**PEIXE**	Salada de pota	12,14
	Costeleta de porco com molho de pickles e arroz alegre	12	**CARNE**	Costeleta de porco com grelhada com arroz de milho	1
30-nov	Dourada grelhada com batata cozida	4	**DIETA**	-	
	Omelete de queijo com arroz alegre	3,7	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Salada de batata e feijão frade	
	Jardineira de legumes		**SALADA/LEGUMES**	Salada/Couve-de-bruxelas	
3ª Feira	Sopa de grelos		**SOPA**	Creme de alho francês	
	Solha areada com puré de batata	1,3,4,7	**PEIXE**	Solha areada com puré de batata	1,3,4,7
	Carne de vaca estufada com cogumelos e esparguete	1,12	**CARNE**	Febra de porco grelhada com arroz branco	1,12
1-dez			**DIETA**	-	
	Pataniscas de cogumelos com arroz de cenoura	1,3,12	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Estufado de grão com legumes e arroz branco	9
	Salada/Feijão-verde		**SALADA/LEGUMES**	Legumes salteados	9
4ª Feira	Sopa de feijão com couve lombarda		**SOPA**	Sopa de nabo com feijão-verde	
	Filetes de pescada gratinados com broa e arroz branco	1,4,7	**PEIXE**	Filetes de pescada no forno com puré de batata	4,7
	Rolinhos de frango com bacon e arroz branco	6,12	**CARNE**	Bife de frango à Primaveril com esparguete	1,12
2-dez	Bife de vaca estufado com esparguete	1,12	**DIETA**	-	
	Feijoada de cogumelos com arroz branco	12	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Soja grossa estufada com legumes e esparguete	1,6,9
	Couve-flor e cenoura		**SALADA/LEGUMES**	Salada/Jardineira de legumes	
5ª Feira	Sopa de espinafres		**SOPA**	Creme de abóbora com agrião	
	Bacalhau com natas	4,7	**PEIXE**	Maruca cozida com batata cozida	4
	Coelho em vinha d'alhos com arroz de ervilhas	1,12	**CARNE**	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	
3-dez	Maruca cozida com todos	3,4	**DIETA**	-	
	Caril de lentilhas com arroz de ervilhas		**OVOLACTOVEGETARIANO**	Salada de batata com feijão frade e ovo	3
	Salada/Couve-de-bruxelas		**SALADA/LEGUMES**	Couve lombarda e cenoura	
6ª Feira	Caldo verde	6,12	**SOPA**	Creme de ervilhas	
	Fritada de peixe com arroz de cenoura	1,2,3,4,14	**PEIXE**	Filetes de perca no forno com arroz de legumes	4
	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz de cenoura	12	**CARNE**	Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete	1,12
4-dez	Robalo grelhado com batata cozida	4	**DIETA**	-	
	Legumes à Brás	3,9	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Grão estufado com pimentos e legumes e esparguete	1,9
	Grelos		**SALADA/LEGUMES**	Salada/Brócolos	
Sábado	Sopa de couve-flor		**SOPA**	Sopa de grelos	
	Pescada à Provençal com puré de batata	4,7,12	**PEIXE**	Pescada no forno com puré de batata	4,7
	Bife de perú grelhado com fusilli	1	**CARNE**	Coxa de frango assada com esparguete alegre	1,12
5-dez	Omelete simples com massa tricolor	1,3	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Estufado de legumes com soja fina e esparguete alegre	1,6
	Salada/Cenoura		**SALADA/LEGUMES**	Couve lombarda	
Domingo	Sopa de jardineira de legumes		**SOPA**	Creme de cenoura	
	Corvina grelhada com batata cozida	4	**PEIXE**	Corvina grelhada com batata cozida	4
	Tiras de frango estufadas com arroz de cenoura	12	**CARNE**	Arroz de carnes	12
6-dez	Jardineira de soja	6	**OVOLACTOVEGETARIANO**	Estufado de cogumelos com legumes e arroz branco	9,12
	Legumes salteados	9	**SALADA/LEGUMES**	Salada/Brócolos	

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.