



## EMENTA DE SAD

Mês: **Agosto 2018**

	Semana de <b>13 a 19 de Agosto</b> de 2018	Alergénios	Semana de <b>20 a 24 de Agosto</b> de 2018	Alergénios
<b>2.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Frango assado simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Pêssego		<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Filetes dourados com arroz de ervilhas e salada de tomate <b>Dieta:</b> Filetes no forno simples com arroz e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Ameixa	Glúten; Amendoim; Ovo; Peixe
<b>3.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Caldo-verde <b>Sopa:</b> Grão com espinafres <b>Prato:</b> Perca grelhada com batata e cenoura cozida <b>Dieta:</b> Perca grelhada com batata e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Leite creme	Peixe; Leite	<b>Sopa:</b> Primavera <b>Prato:</b> Carne de porco à Portuguesa com feijão-verde e cenoura cozida <b>Dieta:</b> Bife de porco grelhado com arroz, feijão-verde e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Melancia	Amendoim; Soja
<b>4.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Feriado</b>		<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Salada de grão com paloco (bacalhau) <b>Dieta:</b> Meia desfeita de pescada <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	Peixe; Ovo sulfitos
<b>5.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Alho-francês <b>Prato:</b> Pescada cozida com todos <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e legumes <b>Sobremesa:</b> Melancia	Peixe	<b>Sopa:</b> Sopa de peixe <b>Prato:</b> Croquetes com arroz de legumes e salada de cenoura ralada <b>Dieta:</b> Frango estufado simples com arroz e salada de cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Glúten; Ovo; Sulfitos, Soja
<b>6.<sup>a</sup> Feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-Verde <b>Prato:</b> Stroganoff de peru com arroz e salada de alface e milho <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Melão	Leite, Sulfitos ovo	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Pescada assada ao molho de limão e alho com batata assada e salada de tomate e pepino <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata assada, e salada de tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Maçã	Peixe
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Sopa:</b> Feijão seco <b>Prato:</b> Red-Fish assado com pimentos com batata corada e salada mista <b>Dieta:</b> Red-Fish assado ao natural com batata corada e salada mista <b>Sobremesa:</b> Uvas/ Laranja	Peixe; Ovo.	<b>Sopa:</b> Caldo –verde c/chouriço <b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de pato com salada de alface e milho <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Pera/ Uvas	Ovo Sulfitos

- As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N