



# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E  
MANUTENÇÃO



- GERAL -

De 24 / 10 / 2016 a 30 / 10 / 2016.

EMENTA N.º 3A

## SEGUNDA

### Almoço:

**Sopa:** Legumes  
**Prato:** Peixe assado com batata corada no forno, e salada mista  
**Alergénios:** Peixe  
**Sobremesa:** Fruta da época/Pêra "bêbeda"

### Jantar:

**Sopa:** Legumes  
**Prato:** Bifinhos de peru no tacho com massa fuzilli e salada  
**Alergénios:** Glúten  
**Sobremesa:** Fruta da época

## TERÇA

### Almoço:

**Sopa:** Legumes com espinafres  
**Prato:** Tortilha de carne com batata e salsa (assada no forno), e salada  
**Alergénios:** Ovo  
**Sobremesa:** Fruta da época"

### Jantar:

**Sopa:** Legumes com espinafres  
**Prato:** Pescada à Francesa (Temperar as postas de pescada com sal, alhos e sumo de limão. Molhar em farinha e ovo batido e fritar até alourar) com arroz de legumes (verdes)  
**Alergénios:** Peixe, ovo e glúten  
**Sobremesa:** Fruta da época

## QUARTA

### Almoço:

**Sopa:** Hortaliça  
**Prato:** Atum, (enlatado em azeite ou água), batatas e salada de feijão-frade com cebola, salsa e salada  
**Alergénios:** Peixe  
**Sobremesa:** Fruta da época

### Jantar:

**Sopa:** Hortaliça  
**Prato:** Lacão assado no forno com arroz e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*  
**Sobremesa:** Fruta da época

## QUINTA

### Almoço:

**Sopa:** Cenoura com couve lombarda  
**Prato:** Frango à Jardineira com salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*  
**Sobremesa:** Fruta da época / Doce

### Jantar:

**Sopa:** Cenoura com couve lombarda a  
**Prato:** Peixe estufado com arroz de cenoura e salada  
**Alergénios:** Peixe  
**Sobremesa:** Fruta da época

## SEXTA

### Almoço:

**Sopa:** Puré de grão com nabiça  
**Prato:** Peixe cozido com batatas, cenoura e feijão verde  
**Alergénios:** Peixe  
**Sobremesa:** Fruta da época

### Jantar:

**Sopa:** Puré de grão com nabiça  
**Prato:** Entrecosto assado no forno com batata assada e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*  
**Sobremesa:** Fruta da época

## SÁBADO

### Almoço:

**Sopa:** Sopa de legumes com feijão verde  
**Prato:** Carne de vaca estufada (com cenoura) às fatias, esparguete e salada  
**Alergénios:** Glúten  
**Sobremesa:** Fruta da época

### Jantar:

**Sopa:** Sopa de legumes com feijão verde  
**Prato:** Empadão (com arroz) de atum enlatado em azeite ou água com ovo cozido (picado) e salada mista  
**Alergénios:** Peixe, ovo  
**Sobremesa:** Fruta da época

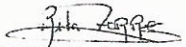
## DOMINGO

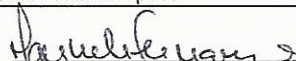
### Almoço:

**Sopa:** Sopa de feijão com espinafres  
**Prato:** Migas gatas (bacalhau, pão, azeite, alho) com salada  
**Alergénios:** Peixe  
**Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

### Jantar:

**Sopa:** Sopa de feijão com espinafres  
**Prato:** Ensopado de coelho com batatas e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória  
**Sobremesa:** Fruta da época

  
A Nutricionista

  
A Responsável

### Nota:

**No acompanhamento do prato dos diabéticos:** Batata apenas 1, 3 colheres de sopa de arroz ou massa ou 4 colheres de sopa de feijão ou grão ou 8 de ervilhas ou favas;

**Diabéticos e Obstipados:** o pão deverá ser sempre integral

**Nos Diabéticos** a sobremesa deverá ser: Fruta crua ou cozinhada sempre que possível com casca ou iogurte de aromas magro e em ambos os casos sem açúcar

**Nos obstipados** quando a sobremesa for fruta dar preferência a kiwi e ameixa, em todas as frutas sempre que possível com casca e evitar a banana

\* Os alergénios de declaração obrigatória são os presentes no anexo II do Regulamento (EU) N.º 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu

**Nota2:** A ementa pode ter que ser alterada por motivos devidamente justificados