



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO
DE S. TIAGO DE URRRA



- GERAL -

EMENTA 1A

SEGUNDA	
Almoço: Sopa: Creme de ervilhas com ovo Prato: Pescada frita com migas de coentros e salada Sobremesa: Fruta da época/ doce	Jantar: Sopa: Creme de ervilhas com ovo Prato: Arroz de frango tostado no forno com salada Sobremesa: Fruta da época
TERÇA	
Almoço: Sopa: Juliana Prato: Carne de porco assada no forno com arroz de legumes e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa/Prato: Alhada de cação Sobremesa: Fruta da época/gelatina
QUARTA	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Bacalhau no forno com batata, ovo, molho branco e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Coelho estufado com arroz de cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época
QUINTA	
Almoço: Sopa: Creme de cenoura com coentros e ovos picados Prato: Arroz à Valenciana com salada Sobremesa: Fruta da época /Gelatina	Jantar: Sopa: Creme de cenoura com coentros e ovos picados Prato: Peixe assado no forno com batatinhas, tomate assado e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
SEXTA	
Almoço: Sopa: Canja Prato: Bifes de Perú com puré batata e salada de alface/tomate Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Canja Prato: Frango à Brás com salada Sobremesa: Fruta da época
SÁBADO	
Almoço: Sopa: Legumes Prato: Feijoada com carne de porco (pouco gorda) e salada (Inverno) Prato: Salada russa de atum e salada de tomate (Verão) Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Legumes Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Pudim
DOMINGO	
Almoço: Sopa: Espinafres Prato: Massada de peixe e salada mista Sobremesa: Pêra bêbeda	Jantar: Sopa: Espinafres Prato: Carne de porco estufada com arroz de bróculos Sobremesa: Fruta da época

Nota:

No acompanhamento do prato dos diabéticos: Apenas 1Batata, 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

Nutricionista: Rita Torres Moreira



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO
DE S. TIAGO DE URRRA



- GERAL -

EMENTA 2A

SEGUNDA	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Ervilhas com ovos escalfados, (bem passados) chouriço (pouca quantidade, só para dar sabor) e salada de alface com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época / Salada de fruta	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Caldeirada de peixe (bacalhau ou outro peixe) com batata cozida e brócolos Sobremesa: Fruta da época / Salada de fruta
TERÇA	
Almoço: Sopa: Caldo verde Prato: Filetes de alabote no forno com batata cozida e salada de tomate com orégãos Sobremesa: / Gelatina	Jantar: Sopa: Caldo verde Prato: Frango estufado com arroz branco e salada Sobremesa: Fruta da época
QUARTA	
Almoço: Sopa: Grão com nabiça Prato: Bife de porco no tacho com pouco azeite, alho, esparguete e salada mista Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Puré de grão com nabiça Prato: Arroz ("soltinho") de peixe com salsa picada e salada Sobremesa: Fruta da época
QUINTA	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Salada russa de atum (enlatado em água) com salada de tomate Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Ensopado de coelho com salada Sobremesa: Fruta da época
SEXTA	
Almoço: Sopa: Creme de tomate com ovo cozido Prato: Peru estufado acompanha com massa e salada mista Sobremesa: Fruta da época/ Doce	Jantar: Sopa: Creme de tomate com ovo cozido Prato: Pescada frita com arroz de cenoura + feijão-verde e salada Sobremesa: Fruta da época
SÁBADO	
Almoço: Sopa: Creme de legumes Prato: Bacalhau com grão, cebola, alho, salsa picada e colorau com salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Creme de legumes Prato: Carne de porco à jardineira com salada Sobremesa: Fruta da época
DOMINGO	
Almoço: Sopa: Feijão com batata e massa Prato: Tomatada de frango com batata frita ou arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Feijão com batata e massa Prato: Rissóis com arroz de espinafres e salada Sobremesa: Fruta da época

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

Nutricionista: Rita Torres Moreira



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO
DE S. TIAGO DE URRRA



- GERAL -

EMENTA N.º 3A

SEGUNDA	
Almoço: Sopa: Legumes Prato: Filetes de panga com arroz de feijão verde e cenoura. Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Legumes Prato: Empadão de carne (puré de batata) tostado no forno com salada de alface e couve roxa Sobremesa: Fruta da época
TERÇA	
Almoço: Sopa: Legumes com espinafres Prato: Arroz de salsicha com chouriço, cenoura e salada de alface/tomate Sobremesa: maçã assada	Jantar: Sopa: Legumes com espinafres Prato: Peixe de cebolada com couve-flor e cenoura Sobremesa: Fruta da época
QUARTA	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Lacão assado no forno com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Cação frito com arroz de brócolos e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época
QUINTA	
Almoço: Sopa: Caldo verde Prato: Perna de peru assada no forno com batata frita e salada Sobremesa: Doce (pudim de ananás)	Jantar: Sopa: Caldo verde Prato: Peixe estufado com batata cozida e salada Sobremesa: Fruta da época (pudim de ananás)
SEXTA	
Almoço: Sopa: Puré de legumes com nabiça Prato: Peixe cozido com batatas, cenoura e feijão verde Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Puré de legumes com nabiça Prato: Entrecosto assado no forno com esparguete e salada Sobremesa: Fruta da época
SÁBADO	
Almoço: Sopa /Prato: Ensopado de borrego Sobremesa: Fruta da época/Arroz doce	Jantar: Sopa: Sopa de legumes com feijão verde Prato: Arroz de atum, tostado no forno com ovo e salada Sobremesa: Fruta da época
DOMINGO	
Almoço: Sopa: Sopa de feijão com espinafres Prato: Migas gatas (bacalhau, pão, azeite, alho) com salada Sobremesa: Fruta da época / Gelatina	Jantar: Sopa: Sopa de feijão com espinafres Prato: frango gizado com esparguete e salada Sobremesa: Fruta da época

01/05/2019

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

Nutricionista: Rita Torres Moreira



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO
DE S. TIAGO DE URRRA



- GERAL -

EMENTA N.º 4A

SEGUNDA	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Frango assado no forno, (com gotas de limão, alho e cebola picados) com esparguete e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Peixe guisado (com tomate e cebolas às rodelas, alhos, salsa e colorau) com batatas e salada Sobremesa: Fruta da época
TERÇA	
Almoço: Sopa: Puré de legumes com nabiça Prato: Bacalhau à Brás (ovo pasteurizado) com salada Sobremesa: Fruta da época / Arroz doce	Jantar: Sopa: Puré de legumes com nabiça Prato: Ensopado de coelho com batatas e salada Sobremesa: Fruta da época
QUARTA	
Almoço: Sopa: Sopa de espinafres Prato: Bifinhos de peru no tacho com esparguete e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Sopa de 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) Sobremesa: Fruta da época
QUINTA	
Almoço: Sopa: Caldo verde Prato: Atum, (enlatado em água) 1 ovo cozido, batatas e salada de feijão-frade com cebola, salsa e salada Sobremesa: Fruta da época / Fruta cozida	Jantar: Sopa: Caldo verde Prato: Perna de borrego assada no forno com batatinhas assadas e salada Sobremesa: Fruta da época
SEXTA	
Almoço: Sopa: Juliana Prato: Arroz de pato tostado no forno com salada (Verão) Prato: Cozido à Portuguesa (com poucos enchidos e carnes magras, couve, batata, arroz e legumes (Inverno) Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Juliana Prato: Salada russa de peixe com salada Sobremesa: Fruta da época
SÁBADO	
Almoço: Sopa: Sopa de feijão com couve Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura e salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Sopa de feijão com couve Prato: tomatada de ovo com batata frita, Sobremesa: Fruta da época
DOMINGO	
Almoço: Sopa: Hortaliça Prato: Arroz à valenciana com salada Sobremesa: Fruta da época	Jantar: Sopa: Hortaliça Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de coentros e salada Sobremesa: Fruta da época

06.05.2019

[Assinatura]

Nutricionista: Rita Torres Moreira