



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

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



- ANTIDIARREICA (pobre em resíduos) -

De ____/____/____ a ____/____/____

EMENTA N.º 1B

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Creme de Cenoura com ovo batido cozido

Prato: Peixe assado sem gordura com massa

Alergénios: Prato- Peixe, glúten, Sopa- ovo

Jantar:

Sopa: Cenoura com ovo cozido picado

Prato: Carne de peru grelhada no forno com puré de batata

Alergénios: Prato- Leite Sopa- ovo

TERÇA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com coentros picados (fervidos)

Prato: Carne de porco assada no forno sem gordura com esparguete

Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com coentros picados (fervidos)

Prato: Peixe grelhado no forno no forno com arroz

Alergénios: Peixe

QUARTA

Almoço:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha fininha

Prato: Bacalhau assado sem gordura com batatas

Alergénios: Peixe Sopa- Glúten

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha fininha

Prato: Coelho estufado com arroz de cenoura

Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *
Sopa- Glúten

QUINTA

Almoço:

Sopa: Creme de cenoura com coentros picados (fervidos)

Prato: Arroz de Peru

Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Creme de cenoura com tostinhas de pão

Prato: Peixe assado no forno, sem gordura com batatinhas

Alergénios: Peixe

SEXTA

Almoço:

Sopa: Canja desengordurada

Prato: Peixe cozido com batatas

Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Canja desengordurada

Prato: Arroz de frango simples tostado no forno

Alergénios: Ovo

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Cenoura, batata e courgette com salsa picada (fervida)

Prato: Costeleta de carne de porco grelhada no forno com arroz

Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Cenoura, batata e courgette com salsa picada (fervida)

Prato: Massada de peixe simples sem gordura

Alergénios: Peixe, glúten

DOMINGO

Almoço:

Sopa: Cenoura com bagos de arroz

Prato: Peixe grelhado no forno no forno com batata cozida

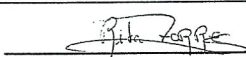
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Cenoura com bagos de arroz

Prato: Carne de vaca estufada simples com arroz

Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *


A Nutricionista


A Responsável

Nota:

- Exclusão de Alimentos que provocam gases como repolho e cebola, que causam desconforto, espasmos e inchaço, hortaliças folhosas cruas, brócolos, abóbora, milho, couve-flor, pepino, pimentão etc
- Exclusão de Leguminosas - Feijão, grão, ervilhas e favas
- As carnes devem estar sempre limpas de gorduras e peles
- **Sobremesa:** Fruta cozida ou assada sem casca ou banana

* Os alérgenos 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

Nutricionista: Rita Torres Moreira