



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRÁ



- GERAL -

De 14/01/2019 a 20/01/2019

EMENTA N.º 3A

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Legumes

Prato: ~~Salada~~ Passado 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: Refogado (Peixe e Batata)

Alergénios: Ovo

Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Legumes com espinafres

Prato: Arroz mexido e salsichas
Batata frita e salada

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: Lação 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

Prato: Peixe estufado com arroz de cenoura e salada

Alergénios: Peixe

Sobremesa: Fruta da época

SEXTA

Almoço:

Sopa: Puré de grão com nabika

Prato: Peixe cozido com batatas, cenoura e feijão verde

Alergénios: Peixe

Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Puré de grão com nabika

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: Tomatada com ovo e batata frita

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

Nutricionista: Rita Torres Moreira



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRÁ



- ANTIDIARREICA (pobre em resíduos) -

De 14 / 01 / 2019 a 20 / 01 / 2019

EMENTA N.º 3B

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com ovo cozido picado
Prato: Peixe assado sem gordura com batata no forno e cenoura cozida
Alergénios: Prato-Peixe Sopa- ovo

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com ovo cozido picado
Prato: Bifinhos de peru grelhados no forno no forno com massa fuzilli
Alergénios: Glúten Sopa- ovo

TERÇA

Almoço:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Bife grelhado no forno com arroz
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória * Sopa- Glúten

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Pescada cozida com batata e cenoura
Alergénios: Peixe Sopa- Glúten

QUARTA

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com salsa picada (fervida)
Prato: Atum, (enlatado em água) batata e cenoura
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com salsa picada (fervida)
Prato: Carne assada no forno simples com arroz
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

QUINTA

Almoço:

Sopa: Canja de arroz desengordurada
Prato: Frango estufado simples com batata e cenoura
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Canja de arroz desengordurada
Prato: Peixe grelhado no forno com arroz de cenoura
Alergénios: Peixe

SEXTA

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com coentros picados (fervidos)
Prato: Peixe cozido com batatas e cenoura
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com coentros picados (fervidos)
Prato: Carne assada no forno simples com esparguete
Alergénios: Glúten

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Carne de vaca estufada simples (com cenoura) às fatias sem gordura com esparguete
Alergénios: Glúten Sopa- Glúten

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Empadão (com arroz) de atum enlatado em água com ovo cozido (picado)
Alergénios: Peixe, ovo Sopa- Glúten

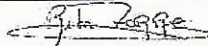
DOMINGO

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com salsa picada (fervida)
Prato: Bacalhau cozido com batata e cenoura
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com salsa picada (fervida)
Prato: Coelho estufado simples com batatas
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 inchago, 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



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRA

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRA



- Ligeira / Hiposalina -

De 14 / 01 / 2019 a 20 / 01 / 2019

EMENTA N.º 3C

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Legumes
Prato: Peixe assado no forno simples com batata, feijão verde e cenoura cozida
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Legumes
Prato: Bifinhos de peru com massa fuzilli e salada
Alergénios: Glúten

TERÇA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com espinafres
Prato: Bife grelhado no forno com arroz e salada
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com espinafres
Prato: Pescada cozida com batata e legumes cozidos
Alergénios: Peixe

QUARTA

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Atum, (enlatado em água), batatas, feijão verde, cenoura e salada
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Lãcão assado no forno simples com arroz e salada
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

QUINTA

Almoço:

Sopa: Cenoura
Prato: Frango estufado simples com batata e cenoura e salada
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Cenoura
Prato: Peixe estufado simples com arroz de cenoura e salada
Alergénios: Peixe

SEXTA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Peixe cozido com batatas, cenoura e feijão verde
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Entrecosto assado no forno simples com batata assada e salada
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Sopa de legumes com feijão verde
Prato: Carne de vaca estufada (com cenoura) simples às fatias, esparguete e salada
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Sopa de legumes com feijão verde
Prato: Empadão (com arroz) de atum enlatado em água com ovo cozido (picado) e salada
Alergénios: Peixe, ovo

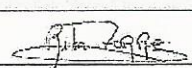
DOMINGO


Almoço:

Sopa: Sopa de legumes com espinafres
Prato: Bacalhau cozido com batata e hortaliça
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Sopa de legumes com espinafres
Prato: Ensopado de Coelho simples
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *


A Nutricionista


A Responsável

Nota:

Sobremesa: Optar só por fruta cozinhada, iogurte de aromas magro ou gelatina

* 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