



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRA

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRA



- GERAL -

De 21/01/2019 a 27/01/2019

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 / Arroz doce
Alergénios: Glúten
Sobremesa: Fruta da época/ Doce

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de coentros e salada
Alergénios: Peixe, ovos, leite
Sobremesa: Fruta da época

TERÇA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Bacalhau à Brás (ovo pasteurizado) com salada
Alergénios: Peixe, ovos
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Empadão de carne (puré de batata) tostado no forno com salada de alface e couve roxa
Alergénios: Leite
Sobremesa: Fruta da época

QUARTA

Almoço:

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: *Carido à Beijuense (enchido, cecílias magras, porco e frango) legumes e batatas*
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Peixe de cebolada com couve-flor e cenoura
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época

QUINTA

Almoço:

Sopa: Caldo verde
Prato: *Carido e bacalhau e salada*
Alergénios: Peixe, ovo, glúten
Sobremesa: Fruta da época / Fruta cozida

Jantar:

Sopa: Caldo verde
Prato: Carne (porco ou borrego) assada no forno com arroz de cenoura ou batatinhas assadas e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *
Sobremesa: Fruta da época

SEXTA

Almoço:

Sopa: Juliana
Prato: *Carne de porco à Beijuense e batatas e salada*
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Juliana
Prato: Salada russa de peixe com salada
Alergénios: Peixe, ovo
Sobremesa: Fruta da época

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Sopa de feijão com couve
Prato: *Arroz* guisado (com tomate e cebolas às rodela, alhos, salsa e colorau) com batatas e salada
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Sopa de feijão com couve
Prato: *Tomatada com cebolas e batatas*
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *
Sobremesa: Fruta da época

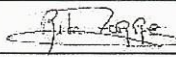
DOMINGO

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Arroz de pato tostado no forno com salada
Alergénios: Ovo
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Rissóis de peixe com salada
Alergénios: Peixe, glúten, leite
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 21/10/2019 a 27/10/2019

EMENTA N.º 4B

Almoço:

Sopa: Canja desengordurada
Prato: Frango assado no forno, simples com esparguete e salada
Alergénios: Glúten

SEGUNDA

Jantar:

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

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com ovo cozido picado
Prato: Bacalhau cozido com batata e cenoura

TERÇA

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com ovo cozido picado
Prato: Empadão de carne (puré de batata) tostado no forno simples
Alergénios: Leite, ovo

Alergénios: Peixe

Sopa-- Ovo

Sopa-- Ovo

Almoço:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Bifinhos de porco grelhados no forno no forno com esparguete
Alergénios: Glúten

QUARTA

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Peixe cozido com batata
Alergénios: Peixe

Alergénios: Glúten

Sopa-- Glúten

Sopa-- Glúten

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com coentros picados (fervidos)
Prato: Peixe grelhado no forno com arroz de cenoura

QUINTA

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com coentros picados (fervidos)
Prato: Carne (porco ou borrego) assada no forno sem gordura com arroz
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

Alergénios: Peixe

Almoço:

Sopa: Canja desengordurada
Prato: Costeleta grelhada no forno com massa
Alergénios: Glúten

SEXTA

Jantar:

Sopa: Canja desengordurada
Prato: Peixe grelhado no forno com batata e cenoura
Alergénios: Peixe

Almoço:

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

SÁBADO

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com salsa picada (fervida)
Prato: Carne de vaca estufada simples com arroz
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *


Almoço:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Bife de frango grelhado no forno com esparguete
Alergénios: Glúten

DOMINGO

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Peixe cozido com batata e cenoura
Alergénios: Peixe


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 alergénios de declaração obrigatória são os presentes no anexo II do Regulamento (EU) N° 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu

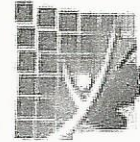
Nota2: A ementa pode ter que ser alterada por motivos devidamente justificados

Nutricionista: Rita Torres Moreira



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRÁ



- Ligeira / Hiposalina -

De 21 / 01 / 2019 a 27 / 01 / 2019

EMENTA N.º 4C

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Frango assado simples no forno, (com gotas de limão, alho e cebola picados) com esparguete
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Peixe grelhado no forno com arroz de coentros simples e salada
Alergénios: Peixe

TERÇA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Bacalhau cozido com batata e cenoura e hortaliça
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com nabiça
Prato: Empadão de carne (puré de batata) tostado no forno simples com salada
Alergénios: Leite, ovo

QUARTA

Almoço:

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Bifinhos de porco grelhados no forno no forno com esparguete e salada
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Peixe estufado simples com batata cozida, couve-flor e cenoura
Alergénios: Peixe

QUINTA

Almoço:

Sopa: Caldo verde
Prato: Cação grelhado no forno com arroz de grelos e salada
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Caldo verde
Prato: Carne (porco ou borrego) assada simples no forno com arroz de cenoura e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

SEXTA

Almoço:

Sopa: Juliana
Prato: Cozido à Portuguesa simples (sem enchidos, com carnes magras, (frango e porco magro) couve, batata/ arroz e legumes)
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Juliana
Prato: Salada russa de peixe simples com salada
Alergénios: Peixe

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Sopa de legumes
Prato: Peixe estufado simples com batatas e salada
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Sopa de legumes
Prato: Carne de vaca estufada simples com tomate, arroz e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

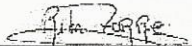
DOMINGO

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Arroz de pato simples sem gordura e salada
Alergénios: Ovo

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes
Alergénios: Peixe


A Nutricionista

A Responsável

Nota:

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

* 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