



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA
DE S. TIAGO DE URRÁ



- GERAL -

De 31/12/2018 a 6/1/2019

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
Alergénios: Ovo
Sobremesa: Fruta da época / Salada de fruta

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Caldeirada de peixe (bacalhau ou outro peixe) com batata cozida e bróculos
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época / Salada de fruta

TERÇA

Almoço:

Sopa: Caldo verde
Prato: Peixe assada(o) no forno com batata cozida e salada de tomate com orégãos
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Caldo verde
Prato: Carne de vaca à jardineira (sem ervilhas) com salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *
Sobremesa: Fruta da época / Gelatina

QUARTA

Almoço:

Sopa: Puré de feijão com espinafres
Prato: Bife de porco no tacho com pouco azeite, alho, esparguete e salada mista
Alergénios: Glúten
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Puré de feijão com espinafres
Prato: Peixe fritos com arroz de cenoura + feijão verde e salada
Alergénios: Peixe, ovo, glúten
Sobremesa: Fruta da época

QUINTA

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Salada russa de atum (enlatado em azeite ou água) com salada de tomate
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época / Maçã assada

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Ensopado de carne / batatinhas e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *
Sobremesa: Fruta da época

SEXTA

Almoço:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Tomatada de frango com Batata - frita
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Empadão de atum e arroz e salada
Alergénios: Peixe, leite, glúten
Sobremesa: Fruta da época

SÁBADO

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com espinafres
Prato: Bacalhau com grão, cebola, alho, salsa picada e colorau com salada de alface
Alergénios: Peixe
Sobremesa: Fruta da época

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com espinafres
Prato: Frango de bois com arroz e salada
Alergénios: Ovo
Sobremesa: Fruta da época

DOMINGO

Almoço:

Sopa: Creme de tomate
Prato: Peru estufado com massa e salada mista
Alergénios: Glúten
Sobremesa: Fruta da época / Gelatina

Jantar:

Sopa: Creme de tomate
Prato: Arroz ("soltinho") de peixe com salsa picada e salada
Alergénios: Peixe
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) Nº 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 31/12/2018 a 6/1/2019

EMENTA 2B

SEGUNDA

Almoço:

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

Jantar:

Sopa: Canja desengordurada com arroz
Prato: Peixe cozido com batata
Alergénios: Peixe

TERÇA

Almoço:

Sopa: Puré de cenoura com tostinhas de pão
Prato: Filetes de Alabote grelhados no forno no forno com batata cozida
Alergénios: Peixe

Sopa-- Glúten

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com tostinhas de pão
Prato: Carne de vaca estufada simples com batata e cenoura
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *
Sopa-- Glúten

QUARTA

Almoço:

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

Sopa-- Glúten

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Filetes de Peixe grelhados no forno no forno com arroz de cenoura
Alergénios: Peixe

Sopa-- Glúten

QUINTA

Almoço:

Sopa: Creme cenoura com ovo batido cozido
Prato: Atum (enlatado em água) com batata cozida
Alergénios: Peixe

Sopa-- Ovo

Jantar:

Sopa: Creme cenoura com ovo batido cozido
Prato: Coelho estufado simples com batata
Alergénios: Prato - Não contém alérgenos de declaração obrigatória *;
Sopa Ovo

SEXTA

Almoço:

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

Jantar:

Sopa: Canja desengordurada com arroz
Prato: Peixe cozido com batata e cenoura
Alergénios: Peixe

SÁBADO

Almoço:

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

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com coentros picados (fervidos)
Prato: Frango estufado simples com arroz
Alergénios: Não contém alérgenos de declaração obrigatória *

DOMINGO

Almoço:

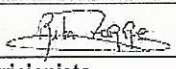
Sopa: Puré de cenoura com tostinhas de pão
Prato: Peru cozido com cebola (só para dar sabor) com massa
Alergénios: Glúten

Sopa-- Glúten

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com tostinhas de pão
Prato: Arroz ("soltinho") de peixe simples
Alergénios: Peixe

Sopa-- Glúten


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° 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 31 / 12 / 2018 a 6 / 1 / 2019

EMENTA 2C

SEGUNDA

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Costeleta grelhada no forno com massa e salada de alface com cenoura
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Peixe estufado simples (bacalhau ou outro peixe) com batata cozida e bróculos
Alergénios: Peixe

TERÇA

Almoço:

Sopa: Caldo Verde
Prato: Sardinha ou carapau assada(o) no forno com batata cozida e salada
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Caldo Verde
Prato: Carne de vaca estufada simples com batata, cenoura, feijão verde e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

QUARTA

Almoço:

Sopa: Puré de legumes com espinafres
Prato: Bife de porco grelhado no forno com alho, esparguete e salada mista
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Puré de legumes com espinafres
Prato: Solha grelhada no forno com arroz de cenoura e salada
Alergénios: Peixe

QUINTA

Almoço:

Sopa: Hortaliça
Prato: Salada russa de atum (enlatado em água) com salada
Alergénios: Peixe

Jantar:

Sopa: Hortaliça
Prato: Coelho estufado simples com batata e salada
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

SEXTA

Almoço:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

Jantar:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Peixe cozido com batata e legumes
Alergénios: Peixe

SÁBADO

Almoço:

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

Jantar:

Sopa: Puré de cenoura com espinafres
Prato: Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface
Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória *

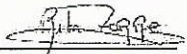
DOMINGO

Almoço:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Peru estufado simples com massa e salada mista
Alergénios: Glúten

Jantar:

Sopa: Creme de legumes
Prato: Arroz ("soltinho") de peixe com salsa picada e salada
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° 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