



# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA  
DE S. TIAGO DE URRÁ



## - GERAL -

De 7/10/2019 a 13/10/2019

EMENTA 1A

### SEGUNDA

#### Almoço:

Sopa: Creme de ervilhas com coentros picados

Prato: Ovos mexidos e salchichas, Batata - frita  
salada

Alergénios: ovo, glúten

Sobremesa: Fruta da época/ doce

#### Jantar:

Sopa: Creme de ervilhas com coentros picados

Prato: Massada Tamborel e salada

Alergénios: Leite

Sobremesa: Fruta da época

### TERÇA

#### Almoço:

Sopa: Juliana

Prato: Carne de porco assada no forno com esparguete e salada

Alergénios: Glúten

Sobremesa: Fruta da época

#### Jantar:

Sopa: Juliana

Prato: Carne frita com arroz de coentros e salada

Alergénios: Peixe, Ovo, glúten

Sobremesa: Fruta da época

### QUARTA

#### Almoço:

Sopa: Hortaliça

Prato: Bacalhau no forno (molho bechamel, ovo cozido e batata palha)  
com salada mista

Alergénios: Peixe, ovo, leite e glúten

Sobremesa: Fruta da época

#### Jantar:

Sopa: Hortaliça

Prato: Coelho a caçar e batata - frita  
salada

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

Sobremesa: Fruta da época

### QUINTA

#### Almoço:

Sopa: Creme de cenoura com espinafres

Prato: Arroz à Valenciana com salada

Alergénios: Moluscos, crustáceos

Sobremesa: Fruta da época /Gelatina

#### Jantar:

Sopa: Creme de cenoura com espinafres

Prato: Peixe assado no forno com batatinhas, tomate assado  
e salada de alface

Alergénios: Peixe

Sobremesa: Fruta da época

### SEXTA

#### Almoço:

Sopa: Canja

Prato: Bifeis peixe e batata - frita e salada

Alergénios: Peixe

Sobremesa: Fruta da época

#### Jantar:

Sopa: Canja

Prato: Arroz de frango tostado no forno com salada

Alergénios: Ovo

Sobremesa: Fruta da época

### SÁBADO

#### Almoço:

Sopa: Legumes

Prato: Dauvadinho e massa e salada

Alergénios:

Sobremesa: Fruta da época

#### Jantar:

Sopa: Legumes

Prato: Peixe tostado e batata cozida  
e salada

Alergénios:

Sobremesa: Fruta da época

### DOMINGO

#### Almoço:

Sopa: Alhada e cação

Prato: Pastéis de bacalhau e arroz e salada

Alergénios: Peixe

Sobremesa: Fruta da época /Pêra bêbeda

#### Jantar:

Sopa: Espinafres

Prato: Carne de vaca estufada com arroz de grelos e salada

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

Sobremesa: Fruta da época/ Pêra bêbeda

Rita Torres

A Nutricionista

A Responsável

#### Nota:

No acompanhamento do prato dos diabéticos: Apenas 1 Batata, 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° 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 URRRA

UNIDADE DE CONVALESCENÇA  
DE S. TIAGO DE URRRA



## - ANTIDIARREICA (pobre em resíduos) -

De 7 1 01 2019 a 13 10 1 2019

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 courgete 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 courgete 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 com batata cozida

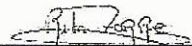
Alergénios: Peixe

#### 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





# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRÁ

UNIDADE DE CONVALESCENÇA  
DE S. TIAGO DE URRÁ



## - Ligeira / Hiposalina -

De 7 / 1 / 2019 a 13 / 1 / 2019

EMENTA 1C

### SEGUNDA

#### Almoço:

**Sopa:** Creme de Legumes com ovo  
**Prato:** Peixe assado no forno simples com massa cortada e salada  
**Alergénios:** Peixe, glúten

#### Jantar:

**Sopa:** Caldo Verde  
**Prato:** Carne de peru grelhada no forno, regada com sumo de limão e puré de batata e salada  
**Alergénios:** Leite

### TERÇA

#### Almoço:

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Carne de porco assada simples no forno com esparguete e salada  
**Alergénios:** Glúten

#### Jantar:

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Peixe grelhado no forno com arroz de coentros e salada  
**Alergénios:** Peixe

### QUARTA

#### Almoço:

**Sopa:** Hortalíça  
**Prato:** Bacalhau assado no forno simples com batata e legumes  
**Alergénios:** Peixe

#### Jantar:

**Sopa:** Hortalíça  
**Prato:** Coelho estufado simples com arroz de cenoura e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

### QUINTA

#### Almoço:

**Sopa:** Puré de cenoura com espinafres  
**Prato:** Arroz à Valenciana simples com salada  
**Alergénios:** Moluscos, crustáceos

#### Jantar:

**Sopa:** Canja  
**Prato:** Peixe assado no forno, simples, com batatinhas, tomate assado e salada de alface  
**Alergénios:** Peixe

### SEXTA

#### Almoço:

**Sopa:** Canja  
**Prato:** Peixe cozido com batatas, hortalíça e cenoura  
**Alergénios:** Peixe

#### Jantar:

**Sopa:** Creme de cenoura com coentros  
**Prato:** Arroz de frango simples tostado no forno com salada  
**Alergénios:** Ovo

### SÁBADO

#### Almoço:

**Sopa:** Legumes  
**Prato:** Costeleta de carne de porco grelhada no forno com arroz e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

#### Jantar:

**Sopa:** Legumes  
**Prato:** Massada de peixe simples com salada mista  
**Alergénios:** Peixe, glúten

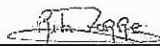
### DOMINGO

#### Almoço:

**Sopa:** Espinafres  
**Prato:** Peixe grelhado no forno com batata cozida e salada  
**Alergénios:** Peixe

#### Jantar:

**Sopa:** Espinafres  
**Prato:** Carne de vaca estufada simples com arroz de grelos e salada  
**Alergénios:** Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

  
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