



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 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 assados no forno simples 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 alergénios de declaração obrigatória *
Sopa-- Glúten

QUARTA

Almoço:

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

Jantar:

Sopa: Caldo de carne desengordurado com massinha
Prato: Filetes de peixe grelhados 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 alergénios de declaração obrigatória *;
Sopa Ovo

SEXTA

Almoço:

Sopa: Canja desengordurada com arroz
Prato: Frango estufado simples com arroz branco
Alergénios: Não contém alergénios 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 alergénios 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 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