



# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. TIAGO DE URRRA

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO  
DE S. TIAGO DE URRRA



## - ANTIDIARREICA (pobre em resíduos) -

De \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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 alergénios de declaração obrigatória \*  
Sopa- Glúten

### QUINTA

#### Almoço:

Sopa: Creme de cenoura com coentros picados (fervidos)

Prato: Arroz de Peru

Alergénios: Não contém alergénios 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 alergénios 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 no forno com batata cozida

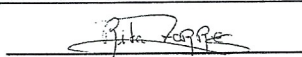
Alergénios: Peixe

#### Jantar:

Sopa: Cenoura com bagos de arroz

Prato: Carne de vaca estufada simples com arroz

Alergénios: Não contém alergénios de declaração obrigatória \*

  
A Nutricionista

  
A Responsável

9

#### 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.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