

Santa Casa da Misericórdia do Concelho de Oliveira do Bairro

**EMENTA**  
**UCC (Dieta Mole)**

SEMANA DE 21 A 27 FEVEREIRO DE 2022

	<b>Segunda-feira 21 Fevereiro</b>	<b>Terça-feira 22 Fevereiro</b>	<b>Quarta-feira 23 Fevereiro</b>	<b>Quinta-feira 24 Fevereiro</b>	<b>Sexta-feira 25 Fevereiro</b>	<b>Sábado 26 Fevereiro</b>	<b>Domingo 27 Fevereiro</b>
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>	Leite, Café, Chá <sup>7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Lanche da Manhã</b>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá; Tostas <sup>1</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Bolachas água e sal <sup>1</sup>	Chá; Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá; Tostas <sup>1</sup>
<b>Almoço</b>	Sopa de alho francês e cenoura/abrótea* <sup>4</sup>	Caldo verde <sup>12</sup> / frango*	Sopa de grão com espinafres/pescada * <sup>4</sup>	Sopa de feijão com couve portuguesa/coelho*	Sopa de couve coração/abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de legumes/frango*	Sopa de feijão- verde/carne de porco*
	Arroz de abrótea desfeita <sup>4</sup>	Carne de porco picado e batata cozida <sup>12</sup>	Pescada desfeita, batata, ovo e couves <sup>3;4</sup>	Coelho picado com arroz Primavera	Abrótea desfeita com arroz branco <sup>4</sup>	Frango picado, batata, cenoura e feijão-verde	Lombo de porco picado com arroz branco
	Brócolos cozidos	Couve cozida	Couve cozida	Salada de tomate <sup>12</sup>	Couve cozida	Feijão-verde cozido	Ervilhas e cenoura cozidas
	Maçã/Maçã assada	Laranja/Pera assada	Pera/Pera assada	Maçã/Maçã assada	Banana/Pera assada	Clementina/Maçã assada	Pera/ Pera assada
<b>Lanche da Tarde</b>	Papa de iogurte c/ bolacha e fruta <sup>1;3;6;7</sup>	Nestum <sup>1;6;7</sup>	Papa de pão c/ leite e cevada <sup>1;7;6</sup>	Papas de aveia <sup>1;7;6;9</sup>	Papa de iogurte c/ bolacha e fruta <sup>1;3;6;7</sup>	Cerelac <sup>1;6;7</sup>	Papa de pão c/ leite e cevada <sup>1;7;6</sup>
<b>Jantar</b>	Sopa de alho francês e cenoura/frango*	Caldo verde <sup>12</sup> / seriolela* <sup>4</sup>	Sopa de grão com espinafres/carne de vaca*	Sopa de feijão com couve portuguesa/ovo* <sup>3</sup>	Sopa de couve coração/peru*	Sopa de legumes/abrótea* <sup>4</sup>	Sopa de feijão- verde/pescada* <sup>4</sup>
	Frango picado, massa e puré de ervilhas cozidas <sup>1;3</sup>	Seriolela desfeita com arroz de legumes <sup>4</sup>	Carne de vaca picada, massa, cenoura e puré de ervilhas <sup>1;3</sup>	Carapau desfeito, batata, ovo e nabiças <sup>4;3</sup>	Coxa de peru picada e massa <sup>1;3</sup> Couve cozida	Massa com abrótea desfeita, cenoura e ervilhas <sup>1;3;4</sup>	Pescada desfeita, batata e Brócolos cozidos <sup>4</sup>
	Pera/Pera assada	Banana/Maçã assada	Clementina/Maçã assada	Pera/Pera assada	Maçã/Maçã assada	Pera/Pera assada	Banana/Maçã assada
<b>Ceia</b>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá e tostas <sup>1</sup>	Leite E Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>	Chá e Tostas <sup>1</sup>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;3;6</sup>	Chá e Tostas <sup>1</sup>	Chá e Bolachas Maria <sup>1;7;6;3</sup>

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTA ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

DATA DA ELABORAÇÃO: 21/ 02/2022 DATA DA AFIXAÇÃO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

EMENTA ELABORADA PELA NUTRICIONISTA LINA ROQUE (CP Nº 877N – ORDEM DOS NUTRICIONISTAS) COM A COLABORAÇÃO DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR E MULTISSETORIAL.

\*SOPA ENRIQUECIDA

"OS PRODUTOS CONFECIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3. OVO, 4. PEIXE, 5. AMENDOINS, 6. SOJA, 7. LEITE, E

