



Ementa - Misericórdia de São Pedro do Sul



Semana: 30/dez a 05/jan

		Almoço	Jantar
Segunda - feira	Sopa	Creme de abóbora	Sopa de couve repolho
	Prato	Massada de fusili com cenoura e frango estufado ^{1,3}	Salada russa com atum e ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Dieta	Fusili sem refogado com frango e cenoura ^{1,3}	Salada russa com atum e ovo ^{3,4}
	Salada	Alface	Feijão verde cozido
	30/dez	Sobremesa	Clementina
Terça - feira	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de macedónia
	Prato	Barriga de porco e chourica cozida	Arroz de aves no forno ^{6,12}
	Dieta	Barriga de porco e chourica cozida	Arroz de aves no forno
	Salada	Grelós	Salada mista
	31/dez	Sobremesa	Docaria natalícia tradicional
Quarta - feira	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango assado com batata assada e arroz	Peixe vermelho assado com batata assada ⁴
	Dieta	Frango assado com batata assada e arroz	Peixe vermelho assado com batata assada ⁴
	Salada	Salada mista	Alface
	01/jan	Sobremesa	Docaria natalícia tradicional
Quinta - feira	Sopa	Sopa de legumes com massinha ^{1,3}	Sopa de espinafres
	Prato	Bolinhos de bacalhau e arroz de feijão vermelho ^{1,3,4}	Bife de frango grelhado com massa esparguete ^{1,3}
	Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura ⁴	Bife de frango grelhado com massa esparguete ^{1,3}
	Salada	Alface	Brócolos cozidos
	02/jan	Sobremesa	Mousse de Ananás
Sexta - feira	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de cenoura e curgete
	Prato	Rancho ^{1,3,6,12}	Massada de peixe à pescador ^{1,3,4}
	Dieta	Bifinhos de peru estufados ao natural com batata cozida ¹²	Massada de pescada ao natural ^{1,3,4}
	Salada	Salada mista	Salada de tomate e cenoura
	03/jan	Sobremesa	Laranja
Sábado	Sopa	Sopa de feijão com couve	Sopa de couve-flor
	Prato	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Arroz de cenoura com ervilhas e bife de frango grelhado
	Dieta	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Arroz de cenoura com ervilhas e bife de frango grelhado
	Salada	Couve repolho e cenoura	Salada de cenoura ripada
	04/jan	Sobremesa	Clementina
Domingo	Sopa	Creme de cenoura	Creme de ervilhas
	Prato	Lombo de porco assado com batata e arroz branco ¹²	Arroz vinha D'álhos
	Dieta	Lombo de porco assado ao natural com batata assada ¹²	Arroz de carne ao natural
	Salada	Alface	Alface
	05/jan	Sobremesa	Pudim Flan ⁷

Alergénios: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovo; 4. Peixes; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. **Esta ementa pode sofrer alterações**