



## Ementa - Misericórdia de São Pedro do Sul



Semana:

13/jan a 19/jan

		Almoço	Jantar	
Segunda - feira	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão verde	
	Prato	Arroz de carnes à portuguesa <sup>6,12</sup>	Potas no forno com batata assada e couve	
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Filetes de panga com batata assada e couve	
	Salada	Alface	Couve e cenoura cozidas	
	13/jan	Sobremesa	Laranja	ovo estrelado (pêssego/ananás em calda)
Terça - feira	Sopa	Caldo verde <sup>1,6,12</sup>	Sopa de feijão com couve	
	Prato	Carapau grelhado molho vinagrete e batata cozida	Perna de frango assada com batata e arroz branco <sup>12</sup>	
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	Perna de frango assada ao natural com arroz branco <sup>12</sup>	
	14/jan	Salada	Salada mista	Alface
	Sobremesa	Molotof	Maça assada	
Quarta - feira	Sopa	Sopa de couve repolho	Sopa de abóbora e couve flor	
	Prato	Rancho <sup>1,3,6,12</sup>	Salada russa com filete de pescada no forno com molho de marisco <sup>4</sup>	
	Dieta	Massa riscada com carnes brancas <sup>1,3</sup>	Salada russa com filete de pescada no forno <sup>4</sup>	
	15/jan	Salada	Cenoura e couve cozidas	Alface
	Sobremesa	Clementina	Pera assada	
Quinta - feira	Sopa	Sopa de feijão e nabo	Sopa de alho francês	
	Prato	Pataniscas com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>	Peru estufado com esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	
	Dieta	Filete de pescada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	Peru ao natural com esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	
	16/jan	Salada	Feijão verde cozido	Salada mista
	Sobremesa	Gelatina	Banana	
Sexta - feira	Sopa	Sopa à portuguesa	Sopa de espinafres	
	Prato	Feijoada com carnes variadas e enchidos	Solha frita com arroz de cenoura <sup>4</sup>	
	Dieta	Feijoada com carnes variadas	Solha grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup>	
	17/jan	Salada	Tomate	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Laranja	Salada de fruta	
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Sopa de macedónia	
	Prato	Feijoada de potas	Jardineira	
	Dieta	Tintureira no forno com batata a murro	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	
	18/jan	Salada	Salada mista	Brocolos cozidos
	Sobremesa	Clementina	Maça assada	
Domingo	Sopa	Creme de feijão com repolho	Sopa de curgete	
	Prato	Frango assado com batata e arroz branco <sup>12</sup>	Dourada no forno com arroz de tomate	
	Dieta	Frango assado ao natural com batata e arroz branco <sup>12</sup>	Dourada no forno ao natural com arroz de tomate	
	19/jan	Salada	Couve mineira	Alface
	Sobremesa	Arroz doce <sup>3,7</sup>	iogurte de aroma	

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 rijá; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. **Esta ementa pode sofrer alterações.**