



Ementa - Misericórdia de São Pedro do Sul



Semana: 20/jan a 26/jan

		Almoço	Jantar
Segunda - feira	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de ervilhas
	Prato	Pescada à zé do pipo ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13}	Bife de porco estufado com arroz branco ¹²
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida ⁴	Bife de porco estufado com arroz branco ¹²
	Salada	Alface	Feijão verde
	20/jan	Sobremesa	Clementina
Terça - feira	Sopa	Sopa de cebola	Sopa de abóbora e couve
	Prato	Rojões em banha com batata cozida	Caldeirada ⁴
	Dieta	Carne da pá estufada com batata cozida	Paloco cozido com batata cozida e legumes
	Salada	Salada mista	Tomate
	21/jan	Sobremesa	Clementina
Quarta - feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de couve flor
	Prato	Paloco cozido com grão ⁴	Panado de frango com esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Abróte ao natural com batata cozida	Bife de frango grelhado com esparguete
	Salada	Couve lombarda	Alface
	22/jan	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}
Quinta - feira	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Cozido à lavrador (cozido com feijão e couve, carne da barriga e enchidos)	Pescada cozida com todos ^{3,4}
	Dieta	Cozido à lavrador (couve, feijão e frango)	Pescada cozida com todos ^{3,4}
	Salada	Legumes incluídos no prato	Feijão verde
	23/jan	Sobremesa	Laranja
Sexta - feira	Sopa	Creme de legumes com massinha	Sopa de feijão verde
	Prato	Solha grelhada com arroz de pimentos ⁴	Costeletas de porco à salsicheiro com esparguete
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco	Costeletas de porco com esparguete
	Salada	Feijão verde	Salada mista
	24/jan	Sobremesa	Bolo de bolacha
Sábado	Sopa	Juliana de legumes	Creme de curgete
	Prato	Empadão de carne ^{7,12}	Perca assada com arroz de cenoura ⁴
	Dieta	Batata cozida e bife de frango grelhado	Perca assada com arroz de cenoura ⁴
	Salada	Alface	Couve cozida
	25/jan	Sobremesa	Clementina
Domingo	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}
	Prato	Feijoada ^{6,12}	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,12,14}
	Dieta	Frango estufado com arroz branco ¹²	Arroz de peixe ⁴
	Salada	Repolho	Salada mista
	26/jan	Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}

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 Emxófre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. **Esta ementa pode sofrer alterações.**