



Ementa - Misericórdia de São Pedro do Sul



Semana:

27/jan a 02/fev

		Almoço	Jantar
Segunda - feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de brócolos
	Prato	Carne de porco à alentejana ^{2,12,14}	Filetes panados com arroz de cenoura e ervilhas ⁴
	Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida	Filetes de pescada com arroz de cenoura e ervilhas ⁴
	Salada	Alface	Tomate
	Sobremesa	Laranja	Salada de frutas
27/jan			
Terça - feira	Sopa	Canja ^{1,3}	Creme de abóbora e espinafres
	Prato	Salmão grelhado com batata a murro	Arroz de carne no forno com chourico
	Dieta	Solha grelhada com batata a murro	Arroz de carne no forno sem chourico
	Salada	Feijão verde	Salada Mista
	Sobremesa	Clementina	Ovo estrelado
28/jan			
Quarta - feira	Sopa	Sopa de couve flor	Sopa de feijão verde com grão
	Prato	Empadão de esparguete com carne	Potas estufadas com arroz branco
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	Abrótea ao natural com arroz branco
	Salada	Couve repolho	Alface
	Sobremesa	Pudim Flan 7	Pera assada
29/jan			
Quinta - feira	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate	Massa de carnes com cenoura
	Dieta	Paloco com todos ⁴	Massa de carnes com cenoura
	Salada	Alface	Salada mista
	Sobremesa	Laranja	Gelatina
30/jan			
Sexta - feira	Sopa	Sopa de cebola	Juliana de legumes
	Prato	Frango churrasco com arroz e batata frita	Abrotea no forno com batata assada
	Dieta	Frango churrasco com arroz e batata frita	Potas estufadas ao natural com batata cozida
	Salada	Salada mista	Repolho e cenoura
	Sobremesa	Bolo de aniversario	Maça assada
31/jan			
Sábado	Sopa	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve repolho
	Prato	Arroz de peixes com miolo de camarão ^{2,4}	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e natas com esparguete ^{1,3,7,12}
	Dieta	Arroz de peixes ao natural ⁴	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3,12}
	Salada	Alface	Alface
	Sobremesa	Clementina	iogurte
01/fev			
Domingo	Sopa	Sopa de cenoura com massinha	Creme de legumes
	Prato	Frango assado com batata e arroz branco ¹²	Roti de Perú no forno com arroz branco
	Dieta	Frango assado ao natural com batata e arroz branco ¹²	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Salada	Salada mista	Couve lombarda
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	Mça assada
02/fev			

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. Tremeço; 14. Moluscos. **Esta ementa pode sofrer alterações.**