ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº01

26/10/26 a 01/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Almoço						
Sopa de abóra com coentros	Sopa de feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de feijão encarnado com couve-coração	Creme de cenoura
Frango assado no forno & Massa fusilli 2,5,9	Carapau grelhado com molho à espanhola & Batata cozida 4,5,9	Carne de porco à irlandesa 2	Filetes de pescada fritos & Arroz de feijão 1,2,3,4	Frango churrasco com batata frita e arroz branco 1,2,3,5,6,10	Pescada cozida com todos 3,4	Lombo de porco assado no forno & Batata assada e arroz 1,2,3,5,6,9,10
Frango assado no forno & Massa fusilli 2,5,9	Carapau grelhado & Batata cozida 4	Carne de porco estufada ao natural & Macarrão 2	Filetes de pescada assados no forno com tomilho & Arroz de cenoura	Frango churrasco com batata frita e arroz branco	Pescada cozida com todos 3,4	Lombo de porco assado ao natural & Batata assada e arroz 1,2,3,5,6,10
Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Cenoura e feijão verde cozidos	Salada 5
Fruta da época	Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Fruta da época	Bolo de Aniversário	Fruta da época	Doce 1,2,3,10

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº01

26/10/26 a 01/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Jantar						
Sopa de repolho	Sopa primavera	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Creme de courgete	Sopa de couve-flor	Sopa de ervilhas
Salada russa de atum e ovo 2,3,4,10,12	Arroz de aves à serunion 1,2,3,5,6,10	Red-fish assado no forno com pimento & Batata corada 4,5,9	Perna de perú estufada com cerveja & Esparguete 2,5,10	Massada de peixe à pescador 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12	Strogonoff de frango & Arroz de salsa 1,2,5,9,10,12	Bife de perú com molho de mostarda & Massa penne 1,2,9,10,12
Salada russa de pescada c/ ovo 3,4,5	Arroz de aves ao natural 5	Red fish assado ao natural & Batata corada 4	Perna de perú estufada ao natural & Esparguete 2,5	Massada de peixe ao natural 2,4	Tirinhas de frango estufadas simples & Arroz de salsa	Bife de perú estufado & Massa penne 2
Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Salada 5
Fruta Assada - Pêra	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Fruta Assada - Maçã

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº02

02/11/26 a 08/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Almoço						
Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Creme de legumes com castanhas	Sopa de nabo e cenoura	Sopa à lavrador	Creme de lentilhas	Sopa de legumes
Paloco à brás 1,3,4	Carne de porco em vinha de alhos & Massa fusilli 2,5	Rojões de porco com castanhas e maçã & batata cozida 1,2,3,4,5,6,10	Grelhada mista & Migas de couve e feijão 1,2,5,6,10,11,13	Bacalhau assado & Batata à murro 4	Arroz de carnes à portuguesa 1,2,3,5,6,10	Perna de perú assada no forno com alecrim & Batata assada 2,5
Salada quente de paloco (batata, cenoura, f.verde) 3,4	Carne de porco estufada ao natural & Massa fusilli 2	Rojões de porco com castanhas e maçã & batata cozida	Bife de frango grelhado & Arroz de cenoura	Bacalhau assado & Batata à murro 4	Bifana grelhada & Arroz branco	Perna de perú assada simples no forno & Batata assada 2,5
Salada 5	Legumes cozidos	Couve lombarda cozida 5	Legumes cozidos	Repolho cozido		Salada 5
Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim de castanhas 1,2,3,10	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce 1,2,3,10

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº02

02/11/26 a 08/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Jantar						
Sopa de repolho	Sopa de grão com abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa juliana
Arroz de frango no forno com chouriço 1,2,3,5,6,10	Pescada estufada de tomatada c/ tomilho & Batata cozida 4,5	Frango xadrez & Massa fusilli 2,5,9,10	Dourada assada & Batata corada 4	Empadão de carne 1,2,3,5,6,10	Pescada à gomes de sá 3,4,5	Perca assada no forno ao natural & Arroz de feijão verde 4
Arroz de frango simples	Pescada estufada & Batata cozida 4,5	Frango estufado simples & Massa fusilli 2	Dourada assada & Batata corada 4	Carne picada estuf. simples (s/tomate, c/cenoura) & Massa 2,5,10	Pescada à gomes de sá 3,4,5	Perca assada no forno ao natural & Arroz de feijão verde 4
Salada 5	Couve mineira	Legumes cozidos	Legumes assados	Salada 5	Legumes cozidos	Legume incluido
Fruta Cozida - Maçã	Fruta da época	Fruta Assada - Pêra	Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Gelatina 1,2,3,5	Fruta Assada - Maçã

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº03

09/11/26 a 15/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Almoço						
Sopa de brócolos	Caldo verde 1,2,3,5,6,10	Sopa de repolho	Sopa de feijão com agrião	Sopa de couve portuguesa	Sopa de alho francês	Sopa de grão com espinafres
Frango assado no forno & Batata frita e arroz branco 5,9	Salada russa de atum e ovo 2,3,4,10,12	Carne de porco guisada com grão, massa e lombardo 2,5	Pataniscas de pescada fritas & Arroz de tomate 1,2,3,4	Bifinhos de porco com molho de café & Puré de batata 1,2,3,5,6,10	Massada de marisco 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12	Carne de porco à portuguesa c/ azeitonas e pickles 5
Frango assado no forno simples & Batata assada 9	Salada russa de pescada c/ ovo 3,4,5	Carne de porco guisada & Massa macarronete e lombardo 2	Filetes de pescada assados no forno ao natural & Arroz branco 4	Febras estufadas simples & Batata cozida	Massada de peixe ao natural 2,4	Bifana grelhada & Batata cozida
Salada 5	Salada 5	Legumes incuidos no prato	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Couve mineira
Fruta da época	Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Gelatina 1,2,3,5	Fruta da época	Fruta da época	Doce 1,2,3,10

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº03

09/11/26 a 15/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Jantar

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Sopa de feijão verde	Sopa de feijão com couve-coração	Sopa de abóbora e hortaliça	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres	Sopa primavera	Creme de courgete
Pota estufada & Arroz de cenoura 4,5,8	Perna de perú assada com laranja & Esparguete 2,5	Carapaus alimados & Batata cozida 4,5	Frango estufado c/ molho de mostarda & Massa farfalle 2,5,9,12	Solha frita & Arroz de cenoura 2,4	Jardineira de frango com chouriço 1,2,3,5,6,10	Dourada assada & Arroz de salsa 4
Abrótea assada no forno & Arroz de cenoura 4,5	Perna de perú assada no forno & Esparguete 2,5	Carapau grelhado & Batata cozida 4	Frango estufado simples & Massa farfalle 2	Solha assada no forno ao natural & Arroz de cenoura 4	Jardineira de frango simples	Dourada assada & Arroz de salsa 4
Cenoura e couve lombardo cozidas	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Legumes incluidos no prato	Salada 5
Salada de fruta	Fruta Assada - Maçã	Fruta Assada - Pêra	Fruta da época	Doce 1,2,3,10	Fruta Assada - Maçã	Fruta da época

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº04

16/11/26 a 22/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Almoço						
Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de brócolos	Sopa de legumes	Sopa juliana	Sopa de couve portuguesa
Pescada à zé do pipo 1,2,3,4,5,6,10,12	Rojões à minhota & Arroz de grelos 5,9	Red fish assado no forno com salsa e limão & Batata corada 4,5	Strogonoff de porco & Esparguete 1,2,3,5,6,9,10,12	Filetes de pescada dourados & Arroz de pimentos 1,2,3,4	Empadão de carne 1,2,3,5,6,10	Lombo de porco assado no forno & Batata assada 2,9
Solha grelhada & Arroz branco 4	Carne de porco estufada ao natural & Arroz de grelos	Red fish assado no forno & Batata corada 4,5,9	Tirinhas de porco estufadas simples & Esparguete 1,2,3,5,6,10	Filetes de pescada assados no forno com tomilho & Arroz branco	Bife de frango grelhado & Batata cozida	Lombo de porco assado ao natural & Batata assada 2
Salada 5	Legume incluido no prato 5	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Legumes cozidos
Fruta da época	Fruta da época	Doce 1,2,3,5,6,10	Fruta da época	Molotov 1,2,3,5,6,10	Fruta da época	Doce 1,2,3,5,6,10

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº04

16/11/26 a 22/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Jantar						
Sopa de ervilhas	Sopa de abóbora e hortaliça	Sopa de couve-flor	Sopa de grão com espinafres	Sopa de feijão verde	Creme de courgete	Creme de lentilhas
Perna de frango assada no forno & Batata assada 5,9	Caldeirada de paloco 4,5	Panados de frango & Esparguete 1,2,3,10,13	Pescada cozida com todos 3,4	Costeletas de porco à salsicheiro & Massa penne 1,2,3,5,6,10	Petinga frita & Arroz de tomate 2,4	Arroz à valênciana
Perna de frango assada simples no forno & Batata assada 5,9	Caldeirada de paloco ao natural 4	Bife de frango estufado simples & Esparguete 2	Pescada cozida com todos 3,4	Costeletas estufadas simples & Massa penne 2	Perca assada no forno ao natural & Arroz de cenoura 4	Arroz de frango 5
Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Salada 5
Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Fruta Assada - Pêra	Gelatina 1,2,3,5	Fruta da época	Ovo estrelado (ananás e pêssego em conserva)	Fruta Assada - Maçã

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº05

23/11/26 a 29/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Almoço						
Creme de cenoura	Canja de galinha 1,2,4,5,7,8,9,10	Sopa de couve-flor	Sopa de alho francês	Sopa de nabo e abóbora	Creme de courgete	Creme de cenoura c/ massinhas 2
Carne de porco à alentejana 4,7,8	Salmão grelhado & Batata à murro 4	Esparguete à bolonhesa 2,5,10	Açorda de bacalhau 2,4,5,6,10,11,13	Panados de frango & Arroz de feijão 1,2,3,10,13	Feijoada de pota & Arroz branco 4,8	Perna de perú assada no forno & Batata corada 5
Costeletas de porco estufadas simples & Batata cozida	Filetes de pescada assados no forno & Batata à murro 4,5	Bifana grelhada & Esparguete 2	Filete de fogonero assado no forno com salsa & Arroz de brócolos 4	Bife de frango grelhado & Arroz branco	Tintureira assada no forno & Batata assada 4,5	Perna de perú assada simples no forno & Batata corada 5
Salada 5	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5
Fruta da época	Doce 1,2,3,5,6,10	Fruta da época	Gelatina 1,2,3,5	Fruta da época	Fruta da época	Doce 1,2,3,5,6,10

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço

ELIOR

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

FORM.04.01

Semana nº05

23/11/26 a 29/11/26

S.C.Misericórdia S. Pedro do Sul

Jantar

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Sopa de brócolos	Sopa de grão com abóbora	Sopa de cenoura com feijão verde	Creme de lentilhas	Sopa primavera	Sopa de repolho	Sopa de legumes
Solha frita & Arroz de cogumelos 2,4	Arroz de carnes à lavrador 1,2,3,5,6,10	Pota estufada & Puré de batata 1,2,3,4,5,6,8,10	Massada de perú à primavera 2,5	Red fish no forno à provençal & Batata corada 3,4	Strogonoff de frango & Esparguete 1,2,5,9,10,12	Alheira no forno & Arroz alegre 1,2,3,5,6,10
Solha assada no forno & Arroz de cogumelos 4	Arroz de carne de porco (sem enchidos)	Abrótea cozida & Batata cozida 4	Massa de perú 2,5,9	Red fish no forno à provençal & Batata corada 3,4	Tirinhas de frango estufadas simples & Esparguete 2	Bife de frango grelhado & Arroz alegre
Salada 5	Salada 5	Salada 5	Salada 5	Legumes cozidos	Salada 5	Salada 5
Doce 1,2,3,10	Fruta da época	Fruta Assada - Pêra	Fruta da época	Fruta Assada - Maçã	Fruta da época	Fruta Cozida - Maçã

Sobremesa sujeita a alteração para uma boa gestão de maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar

1: Lácteos 2: Glúten 3: Ovos 4: Pescado 5: Sulfitos 6: Frutos de casca rija 7: Crustáceos
8: Moluscos 9: Aipo 10: Soja 11: Amendoim 12: Mostarda 13: Sésamo 14: Tremoço