



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 1 - Cozinha Social - Semana 18 a 24 março de 2024 - ERPI SF

S e g u n d a	18	ALMOÇO	Sopa	Brocolos ^{5,6}
			Prato	Lombinhos porco c/ cogumelos, arroz e legumes salteados (cenoura e couve branca) ^{5,6,12}
			Dieta	Lombinhos porco grelhados com arroz e legumes cozidos ^{5,6,12}
			Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	Prato	Cavala com salada russa e ovo raspado ^{1,3,4,5,6}		
	Sobremesa	Fruta da época		
T e r ç a	19	ALMOÇO	Sopa	Creme de Alho Frances e Abobora ^{5,6}
			Prato	Bacalhau desfiado c/ broa , batata cozida, espinafres e salada tomate e azeitonas ⁴
			Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
			Sobremesa	Bolo " Dia do Pai" / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	JANTAR	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate com esparguete e cenoura ^{1,5,6,12}	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u a r t a	20	ALMOÇO	Sopa	Repolho ^{5,6}
			Prato	Arroz à valenciana com salada de alface e couve-roxa ^{1,2,5,6,14}
			Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Abrotea no forno com batatinha assada e feijão verde cozido ^{1,4,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u i n t a	21	ALMOÇO	Sopa	Nabo ^{5,6}
			Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimentos e salada de alface e pepino ^{1,4,5,6 (Broa)}
			Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada mista ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e milho ^{1,3,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
S e x t a	22	ALMOÇO	Sopa	Couve Penca e feijão vermelho ^{5,6}
			Prato	Pescada estufada com pimento, tomate, batata cozida e legumes salteados ^{3,4}
			Dieta	Pescada estufada ao natural, batata cozida e legumes salteados ^{3,4}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Bacalhau à Espanhola com couve flor cozida ^{4,5,6,12}	
		Sobremesa	Pera assada	
S a b a d o	23	ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
			Prato	Perna de frango assado c/ alecrim, massa macarronete e salada de alface e couve roxa ^{1,5,6,12,13}
			Dieta	Frango assado em cru, massa macarronete e legumes cozidos (repolho e cenoura) ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Alheira no forno com arroz e grelos salteados ^{1,5,6}	
		Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz e grelos salteados ^{5,6}	
Sobremesa	Fruta da época			
D o m i n g o	24	ALMOÇO	Sopa	Nabiça e feijão branco ^{5,6}
			Prato	Coxa de peru assada com batata assada e arroz e salada de alface e cenoura raspada ^{5,6,12}
			Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz e salada ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Arroz de tamboril com mexilhão e salada de alface e tomate, ^{4,5,6,14}	
		Sobremesa	Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.¹ Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴ Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 2 - Cozinha Social - Semana 25 a 31 março de 2024 -ERPI SF

S e g u n d a	25	ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde ^{5,6}
			Prato	Feijoada de carne com arroz ^{1,3,5,6,7,12}
			Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Filete de pescada grelhado com batata à murro e couve-lombarda ⁴
			Sobremesa	Fruta da época
T e r ç a	26	ALMOÇO	Sopa	Couve flor e cenoura ^{5,6}
			Prato	Bacalhau com natas e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
			Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
			Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	JANTAR	Prato	Carne de vaca estufada c/ cenoura, espinafre e massa cotovelos ^{5,6,12}	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u a r t a	27	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda ^{5,6}
			Prato	Arroz de aves (pato e frango) gratinado com salada de alface e laranja ^{5,6}
			Dieta	Arroz simples de aves (pato e frango) com salada de alface ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Caldeirada de peixe (raia,tamboril,pescada) com tomate e pimentos ^{1,4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Q u i n t a	28	ALMOÇO	Sopa	Coração e lentilhas ^{5,6}
			Prato	Pá de porco assada com batata assada e legumes salteados (cenoura e feijão verde) ^{5,6,12}
			Dieta	Pá de porco assada ao natural com batata e legumes cozidos ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
		Lanche c/ Tradição	Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,4,5,6,10,12}
			Prato	Croquetes Carne, Pataniscas, Azeitonas, Broa ^{1,3,4,5,6,10,12}
			Cremosa,Mole	Arroz de carne com legumes ^{5,6}
			Sobremesa	Bolo de Aniversario ^{1,3,6,7,8,12}
S e x t a	29	ALMOÇO	Sopa	Ervilha e cenoura ^{5,6}
			Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas ^{1,3,4,5,6,10,12} (broa)
			Dieta	Pescada cozida com salada russa ^{3,4}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes e salada de tomate ^{1,4,5,6}
			Sobremesa	Maça assada
S a b a d o	30	ALMOÇO	Sopa	Canja de galinha com massinhas ^{5,6}
			Prato	Bife de peru grelhado com esparguete salteada com cogumelos e salada de alface e tomate ^{1,5,6,8}
			Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e repolho ^{1,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Arroz de marisco com salada de alface e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,12,14}
			Sobremesa	Fruta da época
D o m i n g o	31	ALMOÇO "PASCOA"	Sopa	Nabo ^{1,5,6,10,11}
			Prato	Dianteiro Borrego assado com batata assada, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{5,6,12,13}
			Dieta	Lombo assado ao natural com arroz cenoura e salada ^{5,6}
			Sobremesa	Pão de Ló / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
		JANTAR	Sopa	Creme de Cenoura ^{1,3,4,5,6,10,12}
			Lanche Reforçado	Regueifa, fiambre, queijo,marmelada
			Cremosa,Mole	Massada de peixe com legumes ^{5,6}
			Sobremesa	Leite Creme, Cavaquinhas / Fruta de época ^{1,3,6,7,8,12}

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados.¹Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 3 - Cozinha Social - Semana 1 a 7 de abril de 2024 -ERPI SF

Sequência	Refeição	Prato	Ingredientes
1	ALMOÇO	Sopa	Brocolos ^{5,6}
		Prato	Carne de vaca estufada c/ cenoura, ervilhas e arroz ^{5,6,12}
		Dieta	Carne de porco estufada em cru com cenoura, ervilhas e arroz ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Massada à pescador (cotovelos, alabote, tamboril e ameijoia) com couve flor ⁴
		Sobremesa	Fruta da época
2	ALMOÇO	Sopa	Alho frances e abóbora ^{5,6}
		Prato	Filetes de pescada panados no forno com batata assada e legumes salteados (repolho, cenoura, alho frances e pimento) ^{4,5,6,12}
		Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida, repolho e cenoura ^{4,5,6,12}
		Sobremesa	Mousse de chocolate /Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	JANTAR	Prato	Arroz de peru e vitela malandro com salada alface e tomate ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
3	ALMOÇO	Sopa	Repolho ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Frango assado c/ laranja, massa espiral salteada c/milho, cenoura, feijão-verde, salada de alface e pepino ^{1,3,5,6,12}
		Dieta	Frango assado ao natural com massa e salada alface ^{1,3,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Lombinhos de pescada estufado c/ molho de marisco, puré de batata e macedonia legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
		Sobremesa	Fruta da época
4	ALMOÇO	Sopa	Couve penca e feijão vermelho ^{5,6}
		Prato	Sardinha Petinga frita com arroz de legumes e salada de tomate ^{1,4,5,6} (broa)
		Dieta	Cozido de pescada ⁴
		Sobremesa	Fruta da época ⁷
	JANTAR	Prato	Empadão de carne com salada de alface, couve roxa e tremoços ^{1,3,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
5	ALMOÇO	Sopa	Espinafres ^{5,6}
		Prato	Alheira no forno com arroz de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12,13}
		Dieta	Costoleta de porco grelhada com arroz e grelos ^{1,3,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Bacalhau desfiado com grão de bico, cenoura, couve lombarda cozida e molho verde ^{3,4}
		Sobremesa	Maça assada
6	ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
		Prato	Massa Lavrador, macarrão com carne (vitela e peru), feijão vermelho e hortaliça ^{3,5,6,7}
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Salada de atum com ovo picado, feijão frade, alface, tomate e molho verde ^{1,2,3,4,5,6,14}
			Sobremesa
7	ALMOÇO	Sopa	Nabiça e feijão branco ^{5,6}
		Prato	Abrotea ou Maruca estufado c/ tomate e pimento e arroz com salada alface e tomate ^{4,5,6}
		Dieta	Abrotea ou Maruca estufado ao natural com arroz e legumes cozidos ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Arroz de carne com ervilha e cenoura malandro com legumes salteados ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.¹ Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴ Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:
Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 4 - Cozinha Social - Semana 8 a 14 de abril de 2024 -ERPI SF

S e g u n d a	8	ALMOÇO	Sopa	Feijão verde ^{5,6}
			Prato	Jardineira(carne vaca e peru) com arroz, salada de alface ^{3,5,6,7}
			Dieta	Jardineira simples de peru com salada ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	Prato	Pescada estufada com tomate, brocolos e batata cozida e legumes ^{4,5,6}		
	Sobremesa	Fruta da época		
T e r ç a	9	ALMOÇO	Sopa	Couve flor e cenoura ^{1,5,6,10,11}
			Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e salada de alface, cubinhos de tomate ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
			Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
			Sobremesa	Gelatina de ananas / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	JANTAR	Prato	Moelas Estufadas com batata e couve flor cozida ^{1,3,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u a r t a	10	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda ^{5,6}
			Prato	Rancho (macarronete, carne vaca, entrecosto,chouriça,grão de bico,cenoura e hortaliça) ^{3,5,6,7}
			Dieta	Carne de porco estufado ao natural com massa e legumes ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Estufado de tintureira (batata,cenoura,nabo e couve coração) ^{4,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u i n t a	11	ALMOÇO	Sopa	Couve coração e lentilha ^{5,6}
			Prato	Abrotea no forno com batatinha assada e arroz de açafrão, salada de alface, tomate e tremoços ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
			Dieta	Abrotea grelhada com arroz de cenoura e salada ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Cubos de carne de vaca e peru guisados com legumes (cenoura,curgete,alho frances), feijão branco e massa conchas ^{1,3,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
S e x t a	12	ALMOÇO	Sopa	Ervilhas e cenoura ^{1,5,6,10,11}
			Prato	Frango estufado com cenoura baby, cogumelos,brocolos e pure de batata ^{3,5,6,7}
			Dieta	Frango estufado em cru com cenoura baby,brocolos e batata cozida ^{3,5,6,7}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes ^{4,5,6}	
		Sobremesa	Pera assada	
S a b a d o	13	ALMOÇO	Sopa	Nabo ^{1,5,6,10,11}
			Prato	Bacalhau à espanhola com couve de bruxelas cozidas (broa) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Esparguete com coelho e peru estufados e legumes (ervilhas,cenoura e repolho) ^{1,3,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	
	D o m i n g o	14	ALMOÇO	Sopa
Prato				Lombo do cachaço (recheado c/ chouriça) assado com batata assada, arroz e grelos salteados ^{5,6,12}
Dieta				Lombo do cachaço assado ao natural com arroz e grelos ^{5,6}
Sobremesa				Fruta da época
JANTAR		Prato	Arroz de bacalhau com legumes ^{4,5,6}	
		Sobremesa	Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.¹ Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴ Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 5 - Cozinha Social - Semana 15 a 21 de abril de 2024 -ERPI SF

S e g u n d a	15	ALMOÇO	Sopa	Brocolos ^{5,6}
			Prato	Bifanas de porco com arroz e repolho ^{5,6}
			Dieta	Fevera Porco grelhado com arroz e repolho ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
JANTAR	Prato	Cavala com salada russa e ovo raspado ^{1,3,4,5,6}		
	Sobremesa	Fruta da época		
T e r ç a	16	ALMOÇO	Sopa	Alho frances e abobora ^{5,6}
			Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface e couve-roxa e azeitonas (broa) ^{3,4,5,6}
			Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de brócolos e cogumelos e salada de tomate ^{5,6,12}	
Sobremesa		Fruta da época		
Q u a r t a	17	ALMOÇO	Sopa	Repolho ^{5,6}
			Prato	Massa à lavrador (cotovelos, carne vaca, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3,5,6}
			Dieta	Bife de peru grelhado com cotovelos e couve cozida ^{1,3}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Maruca grelhada com batata a murro, cenoura e feijão verde salteados ^{4,5,6}	
Sobremesa		Fruta da época		
Q u i n t a	18	ALMOÇO	Sopa	Canja de galinha com massinhas ^{5,6}
			Prato	Arroz xau-xau (ovo mexido, cubo fiambre, ervilha, milho) com cenoura raspada ou Tortilha ^{1,3,5,6,7}
			Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura ^{5,6}
			Sobremesa	Pudim Flan / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	JANTAR	Prato	Carne estufada com massa cotovelos e legumes (ervilhas,cenoura e repolho) ^{1,3,5,6}	
Sobremesa		Fruta da época		
S e x t a	19	ALMOÇO	Sopa	Espinafre ⁶
			Prato	Mini cozido de carne com arroz ^{1,3,5,6}
			Dieta	Mini cozido de carne (sem enchidos) com arroz ^{1,3,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Arroz de bacalhau com hortaliça ⁴	
Sobremesa		Fruta da época		
S a b a d o	20	ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
			Prato	Lombo de pescada estufados com legumes (alho frances, cenoura e repolho) e arroz ^{3,4,5,6}
			Dieta	Lombo de pescada estufado ao natural com arroz e cenoura e repolho cozidos ^{3,4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e tomate ^{5,6,12}	
Sobremesa		Fruta da época		
D o m i n g o	21	ALMOÇO	Sopa	Nabiça e feijão branco ^{1,5,6,10,11}
			Prato	Frango assado, batata assada e arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
			Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada ^{5,6,12}
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Arroz de atum com legumes ^{4,5,6}	
Sobremesa		Maça assada		

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados.¹ Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴ Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 6 - Cozinha Social - Semana de 22 a 28 de abril de 2024 -ERPI SF

Segunda	22	ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde ^{5,6}
			Prato	Panados de peru com arroz de feijão-vermelho e salada de cenoura e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Empadão de peixe com feijão verde cozido ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Terça	23	ALMOÇO	Sopa	Couve Flor e Cenoura ^{5,6}
			Prato	Pescada assada com arroz de cenoura e milho, salada de alface e couve-roxa ^{4,5,6}
			Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e salada alface ^{4,5,6}
			Sobremesa	Aletria / Fruta da época
		JANTAR	Prato	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata e legumes salteados (cenoura,alho-francês e brocolos) ^{1,3,6,7,8,12}
			Sobremesa	Fruta da época
Quarta	24	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda ^{5,6}
			Prato	Massa esparguete/meada com frango estufado, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,5,6,12}
			Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru e cenoura ^{1,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Ovos Mexidos (fiambre, cogumelos, cebola, salsa) ou Omelete ^{3,5,6,12} / Bife Peru com arroz de legumes e salada de tomate ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Quinta	25	ALMOÇO	Sopa	Couve coração e lentilhas ^{5,6}
			Prato	Salada Russa com Atum/Cavala , batata, macedonia e legumes salteados (brócolos,cenoura baby) (broa)
			Dieta	^{3,4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Massa cotovelos de bacalhau com cenoura e hortaliça ^{1,3,4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Sexta	26	ALMOÇO	Sopa	Ervilha e cenoura ^{5,6}
			Prato	Rojões de porco com batata, arroz e salada de alface com laranja ^{5,6,12}
			Dieta	Fevera de porco grelhadas com arroz e salada ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Arroz de peixe (tamboril, pescada, abrotea) com cenoura e couve penca ⁴
			Sobremesa	Pera assada
Sábado	27	ALMOÇO	Sopa	Espinafre ^{5,6}
			Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e feijão verde cozido ^{1,3,4,5,6,7}
			Dieta	Filetes de peixe grelhado com arroz e feijão verde cozido ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Bife de peru grelhado com macarrão salteado com cenoura, ervilhas e pimentos ^{1,3,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Domingo	28	ALMOÇO	Sopa	Nabos ^{5,6}
			Prato	Pá de porco assada, com laranja, batata assada e arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
			Dieta	Pá de porco assada, ao natural com arroz branco e salada mista ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Cação frito de cebolada com batata cozida e couve-de-bruxelas ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.¹Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

Ementa 7 - Cozinha Social - Semana de 29 abril a 5 de maio de 2024 - ERPI SF

S e g u n d a	29	ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde ^{5,6}
			Prato	Rissóis de carne e croquetes com arroz de feijão vermelho e salada de cenoura e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
			Dieta	Fevera grelhada com arroz e legumes cozidos ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Massa espiral tricolor com cavala,ovo cozido,tomate cereja e abacaxi ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época	
T e r ç a	30	ALMOÇO	Sopa	Couve Flor e Cenoura ^{5,6}
			Prato	Empadão de atum com salada de alface e milho ^{4,5,6}
			Dieta	Salada de atum,batata,feijão cozidos ^{4,5,6}
			Sobremesa	Mousse Caramelo / Fruta da época
		JANTAR	Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,4,5,6,10,12}
			Prato	Rojoes Pequenininos, Moleas, Azeitonas, Broa ^{1,3,4,5,6,10,12}
			Cremosa,Mole	Massada de carne com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Bolo de Aniversario ^{1,3,6,7,8,12}			
Q u a r t a	1	ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
			Prato	Tripas à moda do Porto ^{1,5,6,12}
			Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura cozida ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Arroz de potas malandro e repolho salteado ^{1,3,4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
Q u i n t a	2	ALMOÇO	Sopa	Coração e lentilhas ^{5,6}
			Prato	Frango assado c/ alecrim ,batata assada, arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
			Dieta	Frango assado ao natural ,batata assada, arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
			Sobremesa	Bolo "Dia da Mãe" /Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
		JANTAR	Prato	Arroz malandro de carne com cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}
			Sobremesa	Fruta da época
S e x t a	3	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda, ⁶
			Prato	Bife de peru grelhado com arroz, feijão preto e couve salteada ^{5,6,12}
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve cozida ^{5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Batata à Espanhola com peixe (pescada, alabote) couve flor cozida ^{4,5,6,12}
			Sobremesa	Maça assada
S a b a d o	4	ALMOÇO	Sopa	Ervilha e cenoura ⁶
			Prato	Arroz de frango c/ cenoura, ervilhas e salada de alface e tomate ^{1,3,4,5,6,7}
			Dieta	Arroz de frango com legumes cozidos ^{1,3,4,5,6,7}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Ensupado de lulas com puré de batata e brocolos ⁴
			Sobremesa	Fruta da época
D o m i n g o	5	ALMOÇO	Sopa	Nabos ^{5,6}
			Prato	Bacalhau e batata assada com arroz e salada de alface e couve roxa ^{4,5,6}
			Dieta	Bacalhau assado ao natural com arroz e salada de alface ^{4,5,6}
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Bife de vitela estufado com batata frita /cozida e legumes salteados ^{1,3,6,7,8,12}
			Sobremesa	Fruta da época

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados.¹ Cereais que contêm glúten,²Crustáceos,³Ovos,⁴ Peixes,⁵Amendoins,⁶Soja,⁷Leite,⁸Frutos de casca rija,¹⁰Mostarda,¹¹Sementes de sésamo,¹²dióxido de enxofre e sulfitos e ¹³tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista_O958N)