



Santa Casa Misericórdia de Lousada

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

S e g u n d a	18	ALMOÇO	Sopa	Brocolos <sup>5,6</sup>
			Prato	Lombinhos porco c/ cogumelos, arroz e legumes salteados (cenoura e couve branca) <sup>5,6,12</sup>
			Dieta	Lombinhos porco grelhados com arroz e legumes cozidos <sup>5,6,12</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	Prato	Cavala com salada russa e ovo raspado <sup>1,3,4,5,6</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
T e r ç a	19	ALMOÇO	Sopa	Creme de Alho Frances e Abobora <sup>5,6</sup>
			Prato	Bacalhau desfiado c/ <b>broa</b> , batata cozida, espinafres e salada tomate e azeitonas <sup>4</sup>
			Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>
			Sobremesa	<b>Bolo " Dia do Pai"</b> / Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
	JANTAR	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate com esparguete e cenoura <sup>1,5,6,12</sup>	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u a r t a	20	ALMOÇO	Sopa	Repolho <sup>5,6</sup>
			Prato	Arroz à valenciana com salada de alface e couve-roxa <sup>1,2,5,6,14</sup>
			Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Abrotea no forno com batatinha assada e feijão verde cozido <sup>1,4,5,6</sup>	
		Sobremesa	Fruta da época	
Q u i n t a	21	ALMOÇO	Sopa	Nabo <sup>5,6</sup>
			Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimentos e salada de alface e pepino <sup>1,4,5,6 (Broa)</sup>
			Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada mista <sup>4,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e milho <sup>1,3,5,6</sup>	
		Sobremesa	Fruta da época	
S e x t a	22	ALMOÇO	Sopa	Couve Penca e feijão vermelho <sup>5,6</sup>
			Prato	Pescada estufada com pimento, tomate, batata cozida e legumes salteados <sup>3,4</sup>
			Dieta	Pescada estufada ao natural, batata cozida e legumes salteados <sup>3,4</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Bacalhau à Espanhola com couve flor cozida <sup>4,5,6,12</sup>	
		Sobremesa	<b>Pera assada</b>	
S a b a d o	23	ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura <sup>5,6</sup>
			Prato	Perna de frango assado c/ alecrim, massa macarronete e salada de alface e couve roxa <sup>1,5,6,12,13</sup>
			Dieta	Frango assado em cru, massa macarronete e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Alheira no forno com arroz e grelos salteados <sup>1,5,6</sup>	
		Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz e grelos salteados <sup>5,6</sup>	
Sobremesa		Fruta da época		
D o m i n g o	24	ALMOÇO	Sopa	Nabiça e feijão branco <sup>5,6</sup>
			Prato	Coxa de peru assada com batata assada e arroz e salada de alface e cenoura raspada <sup>5,6,12</sup>
			Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz e salada <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	Prato	Arroz de tamboril com mexilhão e salada de alface e tomate, <sup>4,5,6,14</sup>	
		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.<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten,<sup>2</sup>Crustáceos,<sup>3</sup>Ovos,<sup>4</sup> Peixes,<sup>5</sup>Amendoins,<sup>6</sup>Soja,<sup>7</sup>Leite,<sup>8</sup>Frutos de casca rija,<sup>10</sup>Mostarda,<sup>11</sup>Sementes de sésamo,<sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos e <sup>13</sup>tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista\_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

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

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

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

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista\_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

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

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

Elaborado por:  
Alexandra Lima (Nutricionista\_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

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

S e g u n d a	8	ALMOÇO	Sopa	Feijão verde <sup>5,6</sup>
			Prato	Jardineira(carne vaca e peru) com arroz, salada de alface <sup>3,5,6,7</sup>
			Dieta	Jardineira simples de peru com salada <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Pescada estufada com tomate, brocolos e batata cozida e legumes <sup>4,5,6</sup>
		Sobremesa	Fruta da época	
T e r ç a	9	ALMOÇO	Sopa	Couve flor e cenoura <sup>1,5,6,10,11</sup>
			Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e salada de alface, cubinhos de tomate <sup>1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
			Dieta	Cozido de bacalhau <sup>4</sup>
			Sobremesa	<b>Gelatina de ananas</b> / Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
		JANTAR	Prato	Moelas Estufadas com batata e couve flor cozida <sup>1,3,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Q u a r t a	10	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda <sup>5,6</sup>
			Prato	Rancho (macarronete, carne vaca, entrecosto,chouriça,grão de bico,cenoura e hortaliça) <sup>3,5,6,7</sup>
			Dieta	Carne de porco estufado ao natural com massa e legumes <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Estufado de tintureira (batata,cenoura,nabo e couve coração) <sup>4,5,6</sup>
	Sobremesa	Fruta da época		
Q u i n t a	11	ALMOÇO	Sopa	Couve coração e lentilha <sup>5,6</sup>
			Prato	Abrotea no forno com batatinha assada e arroz de açafrao, salada de alface, tomate e tremoços <sup>1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
			Dieta	Abrotea grelhada com arroz de cenoura e salada <sup>4,5,6</sup>
			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 <sup>1,3,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
S e x t a	12	ALMOÇO	Sopa	Ervilhas e cenoura <sup>1,5,6,10,11</sup>
			Prato	Frango estufado com cenoura baby, cogumelos,brocolos e pure de batata <sup>3,5,6,7</sup>
			Dieta	Frango estufado em cru com cenoura baby,brocolos e batata cozida <sup>3,5,6,7</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes <sup>4,5,6</sup>
	Sobremesa	<b>Pera assada</b>		
S a b a d o	13	ALMOÇO	Sopa	Nabo <sup>1,5,6,10,11</sup>
			Prato	Bacalhau à espanhola com couve de bruxelas cozidas ( <b>broa</b> ) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Esparguete com coelho e peru estufados e legumes (ervilhas,cenoura e repolho) <sup>1,3,5,6</sup>
	Sobremesa	Fruta da época		
D o m i n g o	14	ALMOÇO	Sopa	Nabiça e feijão branco <sup>5,6</sup>
			Prato	Lombo do cachaço (recheado c/ chouriça) assado com batata assada, arroz e grelos salteados <sup>5,6,12</sup>
			Dieta	Lombo do cachaço assado ao natural com arroz e grelos <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Arroz de bacalhau com legumes <sup>4,5,6</sup>
			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.<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten,<sup>2</sup>Crustáceos,<sup>3</sup>Ovos,<sup>4</sup> Peixes,<sup>5</sup>Amendoins,<sup>6</sup>Soja,<sup>7</sup>Leite,<sup>8</sup>Frutos de casca rija,<sup>10</sup>Mostarda,<sup>11</sup>Sementes de sésamo,<sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos e <sup>13</sup>tremoço.

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista\_O958N)



Santa Casa Misericórdia de Lousada

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

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

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

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 LL

Segunda	22	ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde <sup>5,6</sup>
			Prato	Panados de peru com arroz de feijão-vermelho e salada de cenoura e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
			Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Empadão de peixe com feijão verde cozido <sup>4,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Terça	23	ALMOÇO	Sopa	Couve Flor e Cenoura <sup>5,6</sup>
			Prato	Pescada assada com arroz de cenoura e milho, salada de alface e couve-roxa <sup>4,5,6</sup>
			Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e salada alface <sup>4,5,6</sup>
			Sobremesa	<b>Aletria</b> / Fruta da época
		JANTAR	Prato	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata e legumes salteados (cenoura,alho-francês e brocolos) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Quarta	24	ALMOÇO	Sopa	Couve lombarda <sup>5,6</sup>
			Prato	Massa esparguete/meada com frango estufado, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1,5,6,12</sup>
			Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru e cenoura <sup>1,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Ovos Mexidos (fiambre, cogumelos, cebola, salsa) <b>ou Omelete</b> <sup>3,5,6,12</sup> / Bife Peru com arroz de legumes e salada de tomate <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Quinta	25	ALMOÇO	Sopa	Couve coração e lentilhas <sup>5,6</sup>
			Prato	Salada Russa com Atum/Cavala , batata, macedonia e legumes salteados (brócolos,cenoura baby) ( <b>broa</b> )
			Dieta	<sup>3,4,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Massa cotovelos de bacalhau com cenoura e hortaliça <sup>1,3,4,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Sexta	26	ALMOÇO	Sopa	Ervilha e cenoura <sup>5,6</sup>
			Prato	Rojões de porco com batata, arroz e salada de alface com laranja <sup>5,6,12</sup>
			Dieta	Febra de porco grelhadas com arroz e salada <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Arroz de peixe (tamboril, pescada, abrotea) com cenoura e couve penca <sup>4</sup>
			Sobremesa	<b>Pera assada</b>
Sábado	27	ALMOÇO	Sopa	Espinafre <sup>5,6</sup>
			Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e feijão verde cozido <sup>1,3,4,5,6,7</sup>
			Dieta	Filetes de peixe grelhado com arroz e feijão verde cozido <sup>4,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Bife de peru grelhado com macarrão salteado com cenoura, ervilhas e pimentos <sup>1,3,5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
Domingo	28	ALMOÇO	Sopa	Nabos <sup>5,6</sup>
			Prato	Pá de porco assada, com laranja, batata assada e arroz e salada de alface e tomate <sup>5,6,12</sup>
			Dieta	Pá de porco assada, ao natural com arroz branco e salada mista <sup>5,6</sup>
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	Prato	Cação frito de cebolada com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4,5,6</sup>
			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.<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten,<sup>2</sup>Crustáceos,<sup>3</sup>Ovos,<sup>4</sup>Peixes,<sup>5</sup>Amendoins,<sup>6</sup>Soja,<sup>7</sup>Leite,<sup>8</sup>Frutos de casca rija,<sup>10</sup>Mostarda,<sup>11</sup>Sementes de sésamo,<sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos e <sup>13</sup>tremoço.

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 LL

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

Elaborado por:

Alexandra Lima (Nutricionista\_O958N)