

EMENTA - SAD
04 a 10 de outubro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 04	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco, <i>pickles</i>) e salada de alface, cebola e tomate ^{5,6,12}	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e couves-bruxelas salteadas ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface tomate e cebola	Pescada estufada ao natural, arroz branco e couves de bruxelas salteados ⁴
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,5,6,7}	Fruta da época
Segunda-feira 05	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve portuguesa
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Costeletas de porco com molho de cebolada, arroz de cenoura e grelos salteados ¹²
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Fêvera grelhada na chapa, arroz de cenoura e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 06	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de alho francês
	Normal	Paloco à Brás (migas de paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas pretas) e salada de alface e cenoura raspada ^{2,3,4,7,14}	Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Salada de paloco (ovo cozido, batata aos cubos, ervilhas, cenoura, migas de paloco) e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 07	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Frango assado no forno, arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e beterraba	Pescada no forno com molho de cenoura (cenoura, tomate, cebola) com misto de batata, cenoura e brócolos ⁴
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	Pescada no forno com misto de batata, cenoura e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 08	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Carapau assado no forno, batata cozida com molho fervido e misto de brócolos e cenoura salteados ⁴	Farinha de pau de carne de vaca e legumes salteados
	Dieta	Abrótea assada no forno, batata cozida e misto de brócolos e cenoura salteados ⁴	Cubinhos de frango estufados com pimentos e tomate, macarronete salteado e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 09	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Panados com arroz malandro de tomate e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	Red fish no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz seco e legumes salteados	Abrótea cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 10	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa juliana
	Normal	Perú assado no forno com laranja, massa espiral salteada e salada de cenoura raspada e beterraba ^{1,3}	Filetes de peixe no forno com arroz primavera e brócolos salteados ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Perú assado ao natural, massa espiral e salada de cenoura raspada e beterraba ^{1,3}	Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



**SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - SAD

11 a 17 de outubro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 11	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Normal	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Empadão de carne e salada de alface e cebola ^{1,2,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Carne de vaca estufada ao natural, batata ao cubos e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta da época
Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Creme de cenoura
	Normal	Bolinhos de bacalhau, arroz malandro de tomate e brócolos salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Jardineira de carnes brancas (perú, frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada estufada, arroz de seco e legumes salteados ⁴	Jardineira de carnes brancas ao natural (perú, frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 13	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca
	Normal	Frango estufado com tomate, pimento e cenoura, massa cotovelos salteada e salada de tomate e pepino ^{1,3}	Rodelinhas de pescada frita com arroz de tomate e misto de cenoura, brócolos e couve-flor salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa cotovelos salteada e salada de tomate e pepino ^{1,3}	Pescada estufada ao natural, arroz branco e e misto de cenoura, brócolos e couve-flor salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Pargo assado no forno, batata cozida com molho verde e brócolos salteados ⁴	Bifanas estufadas, massa esparguete salteada e salada de tomate e pepino ^{1,3}
	Dieta	Pargo assado no forno ao natural, batata cozida e brócolos cozidos ⁴	Fêvera de porco estufada ao natural, massa esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 15	Sopa	Caldo verde ⁷	Sopa de nabos
	Normal	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e cenoura ¹²	Sardinhas assadas no forno, batata cozida com molho fervido, pimentos e salada de tomate e cebola ⁴
	Dieta	Bifinhos de Perú grelhados na chapa, arroz seco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea assada no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 16	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, pá de porco, chouriço, feijão vermelho e couve penca e repolho) ^{1,3}	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}	Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 17	Sopa	Sopa à Lavrador	Creme de legumes
	Normal	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, grão-de-bico, batata aos cubos, ovo cozido, cebola e salsa) e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Arroz de frango gratinado (frango, chouriço, bacon, queijo) e salada de alface e tomate ^{7,12}
	Dieta	Salada de pescada (ovo cozido, batata aos cubos, ervilhas, cenoura, pescada) e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Arroz de frango ao natural e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS

Mod.018/C

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

18 a 24 de outubro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 18	Sopa	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	Normal	Cozido à Portuguesa (carne de vaca, pa de porco, chouriço, toucinho, orelha, cenoura, penca, batata. couve lombarda)	Filetes de pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ^{1,4}
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes	Filetes de pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ^{1,4}
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta da época
Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres e grão
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos ¹	Caldeirada de peixe (pescada, raia, pimento verde e vermelho, tomate, cebola, rodelinhas de pota) e brócolos e couve-flor ^{2,4,14}
	Dieta	Bifinhos de frango na chapa, arroz branco e legumes salteados	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, raia) e brócolos e couve-flor ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 20	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e pepino ^{1,3}	Pescada à Brás e salada de alface, beterraba e cenoura raspada ^{3,4,7}
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	Pescada assada no forno com tomate e ervas aromáticas, batata cozida com molho fervido e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura	Sopa de macedónia
	Normal	Raia frita com arroz de tomate, feijão e e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Frango estufado com tomate, cenoura e pimentos, massa espiral salteada e brócolos ^{1,3}
	Dieta	Raia assada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴	Frango estufado ao natural, massa espiral e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 22	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho francês
	Normal	Entrecosto no forno com arroz seco, feijão preto e salada de alface, cebola e pepino ¹²	Abrótea assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz de tomate e couves salteadas ⁴
	Dieta	Bifinhos de peru na chapa, arroz branco e salada de alface, cebola e pepino	Abrótea no forno, arroz branco e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 23	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Filetes de solha dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Arroz de frango e legumes
	Dieta	Filetes de solha no forno com batata cozida e legumes salteados ⁴	Arroz de frango e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 24	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de legumes
	Normal	Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,12}	Empadão de atum salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}	Pescada cozida, batata cozida com molho fervido e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

Mod.018/C

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - SAD

25 a 31 de outubro de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 25	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de legumes
	Normal	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz branco e salada de alface e beterraba	Bacalhau fresco dourado no forno em azeite e alho e arroz seco de legumes ⁴
	Dieta	Perna de peru assado no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba	Bacalhau fresco assado no forno ao natural, arroz seco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pudim flan'	Fruta da época
Segunda-feira 26	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Petingas fritas com arroz malandro de tomate, feijão vermelho e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Empadão de carne e misto de cenoura, brócolos e couve-flor salteados ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz seco e legumes salteados ⁴	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e brócolos salteados
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 27	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Frango assado no forno com laranja, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, mexilhão, ervilhas e açafrão) e salada de alface e cenoura raspada ^{2,4,14}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Arroz à Valenciana ao natural (carne de porco, frango, pimento vermelho, ervilhas) e salada de alface e cenoura raspada ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de nabiças e feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, pepino e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Bacalhau no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴	Frango estufado ao natural, arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 29	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de repolho
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, repolho) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, azeitonas) com salada de tomate, pepino e cebola ^{3,4}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e cebola	Salada de batata, pescada, cenoura e feijão-verde e salada de tomate, pepino e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 30	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Pã de porco no forno assada com laranja, arroz seco e batata assada e salada de alface e beterraba	Massa estufada com carne (carne de vaca e de porco) e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Fêvera na chapa, arroz seco e salada de alface e beterraba	Massa estufada ao natural com carne (carne de vaca e de porco) e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 31	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
	Normal	Solhão no forno com arroz seco de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Stroganoff de frango com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada
	Dieta	Pescada assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz seco e legumes salteados ⁴	Peito de frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

Mod.018/C

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



SANTA CASA
MISERICÓRDIA
BARCELOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.