

Dia		Almoço
dia 24 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Caldeirada de borrego com pimentos e legumes ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com batata assada e legumes cozidos
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 25 - segunda	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Alheira com arroz de grelos ¹
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 26 - terça	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pescada à rosa do adro e legumes (cenoura, feijão-verde e repolho) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes (cenoura, feijão-verde e repolho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 27 - quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Novilho estufado com ervilhas, cenoura, macarronete salteado com molho de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Novilho estufado ao natural com macarronete e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho
	Prato	Raia frita com arroz de feijão vermelho e legumes ^{1,4,5,6}
	Dieta	Raia assada ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 29 - sexta	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Pá de porco assada com arroz e salada de alface e beterraba ¹²
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com pimentos, esparguete e legumes (cenoura e couve-flor) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e legumes (cenoura e couve-flor) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 31 - domingo	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Bacalhau à braga com batata frita às rodelas com arroz e salada de alface, cebola e cenoura ^{4,5,6}
	Dieta	Bacalhau assado com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda
dia 01 - segunda	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Peru assado com laranja com batata assada, arroz e grelos salteados ¹²
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz de cenoura, cenoura e couve-flor
	Sobremesa	Leite creme queimado ^{1,3,5,6,7,8,12}
dia 02 - terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Pescada frita com arroz de legumes ^{1,4,5,6}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 03 - quarta	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}
	Prato	Rancho à regional (novilho, costela, chouriço, grão, penca e massa cortada) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa macaronete estufada com frango e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 04 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e grão-de-bico
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, atum, ovo e arroz branco) e salada de alface e cenoura ^{3,4}
	Dieta	Solhão assado com arroz e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 05 - sexta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Frango assado com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface, cebola e tomate ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Bolo de aniversário ^{1,3,5,6,7}
dia 06 - sábado	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Petingas com arroz de tomate e legumes (cenoura e repolho) ⁴
	Dieta	Raia assada ao natural com arroz de tomate e legumes (cenoura e repolho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 7 a 13 de novembro de 2021

Dia		Almoço
dia 07 - domingo	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Cozido à portuguesa (novilho, pá de porco, chouriço, morcela orelha de porco, costela, cenoura, penca, batata, couve-lombarda) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Carnes cozidas com batata e legumes
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}
dia 08 - segunda	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Frango estufado com massa fusilli salteada com molho de tomate e salada de alface e cenoura (colab.) frango assado ^{1,3,12}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 09 - terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, novilho, carne de porco, entrecosto, orelha, chouriço, repolho) e arroz ^{1,3,6,7}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e penca
	Sobremesa	Fruta da época
dia 10 - quarta	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Carapau assado com molho de escabeche, batata cozida, brócolos e couve-flor ^{4,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes (brócolos e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 11 - quinta S. Martinho	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Rojões à portuguesa (batata frita aos cubos e pickles) com arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Castanhas ⁸
dia 12 - sexta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata cozida, feijão-verde, bacalhau, ovo raspado e molho verde) ^{3,4,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13 - sábado	Sopa	Sopa de couve galega ¹
	Prato	Pá de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (colab.) batata frita aos palitos ^{5,6,12}
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Santa Casa Misericórdia de Barcelos

Semana de 14 a 20 de novembro de 2021

Dia		Almoço
dia 14 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Roti de peru assado com batata assada, arroz e salada de alface, cebola e pepino ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com batata assada e salada de alface, cebola e pepino
	Sobremesa	Rabanadas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
dia 15 - segunda	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Massa à lavrador (macarronete, novilho, porco, chouriço, feijão vermelho, repolho, cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa estufada com frango, feijão vermelho e legumes (penca, cenoura) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 16 - terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno natas e molho bechamel) e salada de alface, cenoura e milho ^{1,4,5,6,7}
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e salada de alface, cenoura e milho ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 17 - quarta	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Carnes mistas no forno (pá, entrecosto) com feijão preto, arroz e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 18 - quinta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Filetes de solha fritos com salada russa e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Dieta	Filetes de solha assados ao natural com salada russa (sem maionese) e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda
Dia 19 - sexta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Frango assado com laranja, arroz à primavera e grelos ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz à primavera e grelos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 20 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias e cenoura) com arroz ^{1,2,3,4,6,12,14}
	Dieta	Bacalhau fresco assada ao natural com arroz e legumes (brócolos e cenoura cozidos) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Santa Casa Misericórdia de Barcelos

Semana de 21 a 27 de novembro de 2021

Dia		Almoço
dia 21 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Pá de porco assada com batata assada, arroz e salada de alface, cebola e pepino ¹²
	Dieta	Peru assado ao natural com batata assada, arroz e salada de alface, cebola e salsa
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 22 - segunda	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Frango estufado com esparguete, molho de tomate e salada de alface e beterraba ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - terça	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Pescada assada com molho de marisco, puré de batata, e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida, brócolos e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 24 - quarta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne de novilho, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7}
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz e legumes (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 25 - quinta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Bacalhau à Brás e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
	Dieta	Maruca estufada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 26 - sexta	Sopa	Sopa de couve galega ¹
	Prato	Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 27 - sábado	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Verdinhos com arroz de tomate e legumes ^{1,4,5,6}
	Dieta	Abrótea assada com tomate, ervas aromáticas, arroz seco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.