



Santa Casa da Misericórdia de
Reguengos de Monsaraz

EMENTA
COZINHA CENTRAL
Outono/ Inverno 25/26



SEMANA: 13- 19 out, 10- 16 nov, 8- 14 dez, 5- 11 jan, 2- 8 fev, 2- 8 mar, 30mar- 5 abr.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Creme de Abóbora	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Feijão Encarnado c/ Hortelã	Sopa de Cebola	Caldo Verde	Creme de Couve-Flor	Sopa Juliana c/ Feijão Branco
	Prato	Panga Gratinado c/Alho Francês, Coentros e Salada B 3, 4	Panado de Frango c/ Arroz Primavera e Salada B 1, 5	Bacalhau Assado c/ Batata e Salada/ Bacalhau à Brãz c/ Salada (JI) B 2, 3, 4	Cozido de Grão B 5	Jardineira de Pota B 5, 7	Moelas em Molho de Tomate com Batata e Salada B 5	Sopa de Cação B 1, 3, 5
	Dieta	Panga Grelhada c/Batata e Legumes	Bife Perú Grelhado c/Esparguete e Salada	=	Bife Vaca Grelhado c/Esparguete e Salada	Pescada Cozida c/ Legumes	Bife Perú Grelhado c/Arroz e Salada	Bacalhau Cozido C/Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época/ Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Prato	Guisado de Borrego c/ Batata, Cenoura e Ervilha B 5	Massa de Tamboril e Delicias do Mar B 3, 5	Fricassé Perú c/ Esparguete e Salada B 2, 5, 6	Arroz Tostado com Atum e Salada B 3, 4, 5	Febrinhas de Cebolada c/Esparguete e Salada B 4, 5, 6	Rissois Pescada c/Arroz de Tomate e Salada B 2, 3, 4, 5	Frango Estufado c/ Grão, Cenoura e Salada B 1, 5
	Dieta	Bife Vitela Grelhado c/Arroz e Salada	Tamboril Cozida c/ Batata e Legumes	Bife Frango Grelhado c/Arroz e Salada	Maruca Grelhada c/ Legumes e Salada	Bife Perú Grelhado c/Esparguete e Salada	Bacalhau Cozido c/Legumes	=
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O Chefe de Cozinha,

Francisco Batista

A Nutricionista,

Raquel Gomes Moreira, CP 4791N

O Mesário,

Paulo Pinheiro

NOTAS: 1- Valor calórico da fruta: Maçã 85,5, Pêra 61,5, Laranja 63, Banana 161,5; 2- Valor calórico do doce: Mousse de chocolate - 290,4; Pudim flan - 133,2; Gelatina - 81,6; Leite-creme - 132.

Observações: A - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas. B - Alérgenos presentes: 1 cereais, 2 ovo, 3 peixe, 4 leite e derivados, 5 sulfitos, 6 mostarda e 7 moluscos. C - Valor Calórico: calculado segundo a tabela da composição dos alimentos e os rótulos dos produtos utilizados.



Santa Casa da Misericórdia de
Reguengos de Monsaraz

EMENTA COZINHA CENTRAL

Outono/ Inverno 25/ 26



SEMANA: 20- 26 out, 17- 23 nov, 15- 21 dez, 12- 18 jan, 9- 15 fev, 9- 15 mar, 6- 12 abr.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Sopa de Alho francês	Creme de Courgete e Coentros	Creme de Grão c/ Nabiça	Sopa de Couve Portuguesa	Creme de Cenoura	Creme de Feijão-Verde	Creme de Ervilhas c/ Hortelã
	Prato	Carne de Porco a Alentejana e Salada B 5, 7	Sopa de Feijão c/Batata/ Bifinhos Perú c/Cogumelos, Arroz e Salada (JI) B 5, 6	Grelhada Mista de Peixe (Salmão, Pota e Perca) c/ Batata e Legumes B 3	Arroz de Pato e Salada B 5, 6	Bitoque de Frango c/Salada B 2, 5 6	Rancho B 5	Sopa da Panela B 5
	Dieta	Vitela Grelhado c/Esparguete e Salada	Pescada Cozida c/Legumes/ Bife Perú c/ Grelhado c/ Arroz e Salada (JI)	Bacalhau Cozido c/Legumes	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz e Salada	Bife Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Coelho Grelhado c/arroz e Salada	Perú Grelhado c/Esparguete e Salada
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época/ Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Prato	Jardineira de Tintureira e Delicias Mar 1, 2, 3, 5, 7	Bifinhos de Perú c/Cogumelos, Arroz e Salada B 5, 6	Borrego Estufado c/ Cucus e Legumes B 1, 5	Abrótea no Forno c/ Batata e Cenoura e Salada B 3, 5	Ervilhas c/Ovo e Chouriça B 2, 5	Raia c/Arroz de Tomate e Salada B 3, 5	Medalhões de Pescada Assados c/ Batata e Salada B 3, 5
	Dieta	Pescada cozida c/ Batata e Legumes	Bife de Perú Grelhado c/Arroz e Salada	Borrego Grelhado c/Arroz e Salada	Abrótea Cozida c/ Legumes	Panga Estufada c/ Batata e Legumes	Raia Grelhada c/Legumes	Medalhões de Pescada Cozidos c/ Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O Chefe de Cozinha,

Francisco Batista

A Nutricionista,

Raquel Gomes Moreira, CP 4791N

O Mesário,

Paulo Pinheiro

NOTAS: 1- Valor calórico da fruta: Maçã 85.5, Pêra 61.5, Laranja 63, Banana 161.5; 2- Valor calórico do doce: Mousse de chocolate - 290,4; Pudim flan - 133,2; Gelatina - 81,6; Leite-creme - 132.

Observações: A - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas. B - Alérgenos presentes: 1 cereais, 2 ovo, 3 peixe, 4 leite e derivados, 5 sulfitos, 6 mostarda e 7 moluscos. C - Valor Calórico: calculado segundo a tabela da composição dos alimentos e os rótulos dos produtos utilizados.



Santa Casa da Misericórdia de
Reguengos de Monsaraz

EMENTA COZINHA CENTRAL

Outono/ Inverno 25/ 26



Semana: 27 out- 2 nov, 24- 30 nov, 22- 28 dez, 19- 25 jan, 16- 22fev, 16- 22 mrç, 13- 19 abr.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Creme de Feijão Verde e Menina	Sopa Macedónia de Legumes	Canja	Sopa de Ervilhas	Creme de Feijão Branco e Repolho Lombardo	Creme de Brocolos	Sopa de Cogumelos
	Prato	Feijão c/espinafres e Arroz/ Ensopado Frango (JI) B 5, 6	Lasanha de Atum e Salada B 1, 2, 3, 4, 5	Lombinho de Porco c/ Maçã, Puré e Salada	Atum/ Bacalhau c/Legumes e Ovo/ Douradinhos c/ Arroz e Salada (JI) B 2, 3	Cozido à Portuguesa	Pota à Lagareiro c/ Batata e Salada	Perna Borrego Assada c/ Alecrim, Batata e Salada B5
	Dieta	Maruca cozida c/ Legumes	Atum c/ Batata e Legumes	Perú Estufado c/ Esparguete e Salada	Bacalhau Cozido c/Legumes	Bife de Peru Grelhado c/ Esparguete e Salada	Perca Grelhado c/Batata e Legumes	Cabrito Grelhado c/ Legumes Cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época/ Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Prato	Ensopado Frango B 5, 6	Jardineira de Vitela (s/Batata) B 5	Filetes Pescada c/ Arroz Legumes B 3	Perú Estufado c/ Puré e Salada B 4, 5, 6	Maruca Estufada c/Massa e Salada B 1, 2, 3, 5	Arroz Tostado c/ Carne do Cozido e Salada B 2, 5	Lombinhos de Pescada c/Massa, Tomate, Manjerição e Salada B 1, 2, 5
	Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Costeleta de vitela Grelhada c/ Arroz e Salada	Pescada cozida c/ Legumes	Perú Grelhado c/ Arroz e Salada	Maruca Grelhada c/ Arroz e Salada	Vitela Grelhada com Arroz e Salada	Lombinhos de Pescada Grelhada c/ Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O Chefe de Cozinha,

Francisco Batista

A Nutricionista,

Raquel Gomes Moreira, CP 4791N

O Mesário,

Paulo Pinheiro

NOTAS: 1- Valor calórico da fruta: Maçã 85.5, Pêra 61.5, Laranja 63, Banana 161.5; 2- Valor calórico do doce: Mousse de chocolate - 290,4; Pudim flan - 133,2; Gelatina - 81,6; Leite-creme - 132.

Observações: A - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas. B - Alérgenos presentes: 1 cereais, 2 ovo, 3 peixe, 4 leite e derivados, 5 sulfitos, 6 mostarda e 7 moluscos. C - Valor Calórico: calculado segundo a tabela da composição dos alimentos e os rótulos dos produtos utilizados.



Santa Casa da Misericórdia de
Reguengos de Monsaraz

EMENTA COZINHA CENTRAL

Outono/ Inverno 25/ 26



Semana: 3- 9 nov, 1- 7 dez, 29 dez- 4 jan, 26 jan- 1 fev, 23 fev- 1 mrç, 23- 29 mrç, 20- 26 abr.

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Sopa de Agrião	Creme de Repolho Liso	Sopa de Legumes c/ Grão	Sopa de Nabo	Creme de Alface	Sopa de Cenoura c/Massinhas	Creme de Espinafres c/Feijão Branco
	Prato	Salmão à Brás e Salada 3, 4, 5, 7	Migas/ Arroz e Salada c/ Carne de Porco	Açorda d'Alho c/ Pescada e Ovo B 2; 3	Frango Grelhado c/ Arroz e Salada B 5, 6	Sopa de Tomate c/ Bacalhau e Ovo	Sopa de Feijão c/ Menina B 5	Cachaço e Pernil assado c/Batata, Ananás e Salada B 5
	Dieta	Cação Grelhado c/Legumes	Peru Grelhado c/ Arroz e Salada	Atum c/ Batata e Legumes Cozidos	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Lombo Porco Grelhado c/ Esparguete	Perca Grelhada c/Legumes	Peru Grelhado c/ Arroz e Salada
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época/ Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Prato	Frango Frito c/ Massa e Salada B 1, 2, 5	Filete de Panga Assada com Puré e Salada 3, 4, 5	Perú Estufado c/ Cogumelos, Esparguete e Salada B 1, 2, 5	Bacalhau cozido Grão e Ovo B 2, 3, 5, 7	Tortilha de Batata e Salada B 2, 4, 5	Bifinhos de Frango c/Arroz de Cenoura e Salada B 5	Ervilhas com Ovos B 2
	Dieta	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Panga Grelhada c/ Batata e Legumes	Perú Grelhado c/ Arroz e Salada		Perú Grelhado c/ Arroz e Salada	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O Chefe de Cozinha,

Francisco Batista

A Nutricionista,

Raquel Gomes Moreira, CP 4791N

O Mesário,

Paulo Pinheiro

NOTAS: 1- Valor calórico da fruta: Maçã 85,5, Pêra 61,5, Laranja 63, Banana 161,5; 2- Valor calórico do doce: Mousse de chocolate - 290,4; Pudim flan - 133,2; Gelatina - 81,6; Leite-creme - 132.

Observações: A - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas. B - Alérgenos presentes: 1 cereais, 2 ovo, 3 peixe, 4 leite e derivados, 5 sulfitos, 6 mostarda e 7 moluscos. C - Valor Calórico: calculado segundo a tabela da composição dos alimentos e os rótulos dos produtos utilizados.