



Santa Casa da Misericórdia de
Reguengos de Monsaraz

EMENTA COZINHA CENTRAL

Primavera/ Verão 26



Semana: 15 a 21 jun, 13 a 19 jul, 10 a 16 ag, 7 a 13 set

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Creme de Coentros	Sopa de Abóbora de Grão	Caldo Verde	Sopa de Legumes e Feijão Verde	Creme de Cenoura	Creme de Tomate c/ Manjerição	Creme de Cebola c/ Ervilhas
	Prato	Pá Porco Assada c/ Ananás, arroz e Salada	Lombinho de Pescada ao Alho e c/ Legumes	Bife Perú Grelhado c/ Arroz de Manteiga e Salada	Cruspacho c/ Carapau / Barrinhas Pescada/ Puré Batata e Salada	Feijoada de frango c/ Arroz Branco	Rancho c/ Massa e Grão	Borrego Assado c/Batata e Salada
	Dieta	Bife Perú Grelhado c/ arroz			Pescada Cozida c/ Arroz e Salada	Frango Grelhado c/ Arroz e Salada	Perú Estufado c/ Massa e Salada	Bife Vitela 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	Massada de Peixe (Tintureira, Tomate e Delícias Mar)	Jardineira de Vitela c/ Massa e Salada	Perca no Forno c/Massa e Salada	Ervilhas c/Ovos Escalfados e Chouriça	Lasanha de Bacalhau e Alho Francês	Salmão Corado c/ Ervas aromáticas e Legumes Salteados	Maruca Estufada com Arroz e Salada
	Dieta	Tintureira Cozida c/ Legumes Cozidos e Batata	Bife Vitela Estufado c/Massa	Perca Grelhada c/ Legumes Cozidos e Batata	Bife Perú Estufado c/ Legumes Cozidos e Batata	Bacalhau Cozido c/ Legumes e Batata	Salmão Grelhado com Legumes Cozidos e Batata	Maruca cozida c/ Arroz e Salada
	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,

Vanessa Vidal

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

Primavera/ Verão 26



Semana: 22 a 28 jun, 20 a 26 jul, 17 a 23 ag, 14 a 20 set

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Creme de Feijão Branco c/ Hortelã	Sopa de Abóbora e Agrião	Canja	Sopa de Courgete e Coentros	Sopa de Couve Portuguesa e Ervilhas	Sopa de Nabo	Creme de Brócolos
	Prato	Paloco Espiritual e Salada	Bifinhos de Peru Estufados c/ Esparguete e Salada	Grelhada Mista: Peixe (Salmão, Perca e Pota) c/ Legumes e Batata	Frango Corado com Batata e Salada	Feijoada de Pota e Delicias do Mar/ Massa c/ Atum e Salada	Rissoles de Pescada c/ Arroz de Tomate e Salada	Grão c/ Bacalhau, Cenoura e Ovo
	Dieta	Bacalhau Cozido c/ Legumes e Batata			Frango Grelhado c/ Arroz e Salada	Pescada Cozida c/ Legumes Cozidos	Filete Panga 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	Feijão Verde Guisado	Corvina no Forno c/ Arroz Coentros e Salada	Entrecosto Assado c/ Massa e Salada	Abrotea Estufada c/ Puré Cenoura e Salada	Peru Estufado c/ Massa e Salada	Frango c/ Cogumelos Esparguete e Salada	Pá Porco Assada c/ Arroz de Passas e Salada
	Dieta	Frango Estufado c/ Arroz e salada	Corvina Grelhada c/ Legumes Cozidos e Batata	Entrecosto Grelhado c/ Massa e Salada	Abrotea Estufada c/ Legumes Cozidos e Batata	Peru Grelhado c/ Massa e salada	Frango Estufado c/ Legumes Cozidos e Batata	Vitela Estufada c/ Massa e Salada
	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,

Vanessa Vidal

Vanessa Vidal

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

Primavera/ Verão 26



Semana: 29 jun a 5 jul, 27 jul a 2 ag, 24 a 30 ag, 21 a 27 set

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Creme de Nabica	Creme de Cenoura c/ Lentilhas	Creme de Repolho Liso	Sopa Juliana	Creme de Cogumelos	Sopa de Feijão Encarnado c/ Hortelã	Creme de Cenoura e Lombardo
	Prato	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Primavera e Salada	Salmão à Brás Salada	Tiras de Peru c/ Batata Doce, Ervilhas e Hortelã, Arroz e Salada	Cruspacho c/ Pescada/ Figurinhas de Peixe c/ Arroz de Tomate e Salada	Lombinho de Porco Estufado c/ Maça e Tomilho, Puré de Ervilha e Salada	Tomatada c/ Ovo e Enchidos	Cabrito Assado c/ Batata e Salada
	Dieta		Salmão Grelhado c/ Legumes e Batata	Tiras Peru Estufadas c/ Arroz e Salada	Pescada Estufada c/ Arroz e Salada	Lombinho de Porco Grelhado c/ Arroz e Salada	Peru Estufado c/ Massa e Salada	Vitela Estufada 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	Medalhões Pescada Assados, c/ Batata e Salada	Febrinhas porco c/ Massa e Salada	Maruca Assada c/batata e Salada	Frango Molho tomate c/ Esparguete e Salada	Perca de Coentrada c/ Legumes Gratinados	Bacalhau Gomes Sá c/ Salada	Abrotea Estufada c/ Arroz e Salada
	Dieta	Pescada Estufada c/Legumes e Batata	Febra Porco Grelhada c/ Massa e Salada	Maruca Cozida c/Legumes e Batata	Frango Grelhado c/ Massa e Salada	Perca Grelhada c/ Legumes e Batata	Bacalhau Cozido c/ Legumes e Batata	Abrotea Estufada c/ Legumes e Batata
	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,

Vanessa Vidal
Vanessa Vidal

O Mesário,

Paulo Pinheiro

NOTAS: 1- Valor calórico da fruta: Maça 85,5, Pera 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

Primavera/ Verão 26



Semana: 6 a 12 jul, 3 a 9ag, 31 ag a 6 set, 28 set a 4 out

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa Dia	Sopa de Alho Francês	Creme de Ervilhas e Hortelã	Sopa de Feijão - Verde	Creme de Abóbora e Alho Francês	Sopa de Couve Flor	Creme de Espinafres c/ Feijão Branco	Creme de Cenoura e Agrião
	Prato	Lasanha de Atum e Salada	Frango Grelhado c/ Arroz e Salada	Salada Russa c/ Filétes Pescada Panados	Lombo de Porco Assado, Massa e Salada	Tintureira Gratinado c/ espinafres/ Salada	Red fish assado c/ Batata e Salada	Cozido de Verão
	Dieta	Atum c/ Legumes Cozido e Batata		Pescada Cozida c/ Legumes e Batata	Lombo Porco Grelhado c/ Massa e Salada	Tintureira Estufada c/ Arroz e salada	Red fish Grelhado c/ Batata e Salada	Bife Frango 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	Guisado de Perú (batata, feijão verde e cenoura)	Bacalhau Assado c/ Batata	Boneco Estufado c/Arroz e Salada	Pescada Cozida e/Batata, Grão e Ovo	Frango Estufado c/ Ervilhas, Cenoura, Arroz e Salada	Perú Estufado c/Batata, Abóbora e Salada	Abroitea Estufada c/ Arroz e Salada
	Dieta	Perú Estufado c/ Lmassa e Salada	Bacalhau cozido Legumes e Batata			Frango Grelhado c/ Legumes e Batata	Peru Estufado c/ Massa e Salada	Abrotea Cozida c/ Legumes e Batata
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O Chefe da Cozinha,

Francisco Batista

A Nutricionista,

Vanessa Vidal

Vanessa Vidal

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.