Santa Casa da Misericórdia de Reguengos de Monsaraz

EMENTA
COZINHA CENTRAL
Outono/ Inverno 26/27

SEMANA: 26out- 1nov; 23-29 nov; 21-27 dez; 18- 24 jan; 15-21 fev; 15- 21 mrç

		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/Batata e Legumes B 3	Panado de Frango c/ Arroz Primavera e Salada B 1, 5	Bacalhau Assado c/ Batata e Salada/ Bacalhau à Gomes de Sá c/ Salada (JI/ ATL) B 2, 3, 4	Cozido de Grão B 5	Feijão c/ Massa	Salsichas Frescas c/ Batata Assada e Salada	Sopa de Cação B 1, 3, 5
	Dieta	Panga Grelhado c/Batata e Legumes B 3	Bife Frango Grelhado c/ Arroz e Salada	Bacalhau Cozido c/ Legumes	Bife Vitela Esfufado c/ Arroz e Salada	Lombinhos Pescada Grelhados c/ Batata e Legumes	Bife Frango Estufado c/ Massa e Salada	Cação Grelhado c/ Batata e 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/ Massa, 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 de Legumes c/ Ovo 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	Borrego Estufado c/ Massa e Salada	Tamboril Estufado c/ Batata e Legumes	Perú grelhado c/ Esparguete e Salada	Atum c/ Batata e Legumes Cozidos	Febra Grelhada c/ Massa 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,
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
Outono/ Inverno 26/ 27

11

SEMANA: 2- 8 nov-; 30nov- 6dez; 30nov- 6dez; 28dez- 3jan; 25- 31 jan; 22- 28fev; 22- 28mrç

		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 à Alentejana c/ Massa e Salada B 5, 7	Bitoque de Frango c/Salada B 2, 5 6	Grelhada Mista de Peixe (Salmão, Garoupa, Pota e Perca) c/ Batata e Legumes B 3	Sopa de Feijão c/Batata/ Bifinhos Perú c/Cogumelos, Arroz e Salada (JI/ ATL) B 5, 6	Massada de Peixe c / Ervilhas	Rancho B 5	Sopa da Panela
	Dieta	Febra Grelhada c/Esparguete e Salada	Bife Frango Estufado c/ Arroz e Salada	=	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Perca Estufada c/ Arroz e Salada	Vitela Estufada c/Massa 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 B 1, 2, 3, 5, 7	Abrótea no Forno c/ Batata e Cenoura e Salada B 3, 5	Borrego Estufado c/ Cucus e Legumes B 1, 5	Bifinhos de Perú c/Cogumelos, Arroz e Salada B 5, 6	Coelho Estufado c/ Cogumelos, Cenoura, Batata Cozida e Salada B5	Raia c/Arroz de Tomate e Salada B 3, 5	Lombinhos de Pescada Assados c/ Batata e Salada B 3, 5
	Dieta	Tintureira Grelhada c/ Batata e Legumes	Abrótea Cozida c/ Batata e Legumes	Borrego Estufado c/Arroz e Salada	Bife de Perú Grelhado c/Arroz e Salada	Coelho Estufado c/ Batata e Legumes	Raia Grelhada c/Legumes	Medalhoes de Pescada Cozidos 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.

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
Outono/ Inverno 26/ 27

III

Semana: 9- 15nov; 7- 13dez; 4- 10jan; 1- 7 fev; 1- 7mrç; 29mrç- 4abr;

		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 c/Cenoura (JI/ ATL) B 5, 6	Lasanha de Atum e Salada B 1, 2, 3, 4, 5	Lombinho de Porco c/ Maçã, Puré e Salada	Bacalhau c/Legumes e Ovo/ Douradinhos c/ Arroz e Salada (JI/ ATL) 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 c/ Cenoura B 5, 6	Jardineira de Vitela B 5	Filetes Pescada c/ Arroz Legumes B 3	Perú Estufado c/ Massa 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, Manjericão e Salada B 1, 2, 5
	Dieta	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Bifea de vitela Grelhada c/ Arroz e Salada	Pescada cozida c/ Legumes	Perú Estufado c/ Arroz e Salada	Maruca Grelhada c/ Arrozs 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,
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
Outono/ Inverno 26/ 27

IV

Semana: 16- 22nov; 14- 20dez; 11- 17 jan; 8- 14 fev; 8- 14 mrç

		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 B 3, 4, 5, 7	Migas/ Arroz e Salada c/ Carne de Porco	Açorda d`Alho c/ Pescada e Ovo/ Legumes Cozidos c/ Pescada e Ovo (JI/ ATL) B 2; 3	Frango Grelhado c/ Arroz e Salada B 5, 6	Guisado de Pota B5	Sopa de Feijão c/ Menina B 5	Sopa de Tomate c/ Bacalhau e Ovo B2
	Dieta	Salmão Grelhado c/Legumes	Peru Grelhado c/ Arroz e Salada	Pescada c/ Batata e Legumes Cozidos	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Filete Peixe 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	Perú Estufado c/ Cogumelos, Esparguete e Salada B 1, 2, 5	Filete de Panga Assada com Puré e Salada B 3, 4, 5	Vitela em molho tomate c/ Massa e Salada B5,1	Caldeirada de Bacalhau B 5	Tortilha de Batata e Salada B 2, 4, 5	Bifinhos de Frango c/Arroz de Cenoura e Salada B 5	Cachaço e Pernil assado c/ Batata, Ananás e Salada
	Dieta	Frango Grelhado c/ Esparguete e Salada	Panga Grelhada c/ Batata e Legumes	Perú Grelhado c/ Arroz e Salada	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes	Vitela Estufada 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,
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.