



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GALIZES

20/07/2020 A 26/07/2020

Legumes

<i>Dias</i>	<i>Ementa</i>
2 ^a	Pequeno-almoço: Leite com café e pão com marmelada; (1,7) Almoço: Sopa de espinafre / Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,12) /salada (6,12) /Sobrem. Fruta; Lanche: Leite com café/ pão com mortadela; (1,6,7) Jantar: Sopa de espinafre / Frango assado com batata assada (1,3,12) /salada (6,12) /Sobrem: Fruta;
3 ^a	Pequeno-almoço: Leite com café e pão com fiambre; (1,6,7) Almoço: Sopa de feijão-verde / Macarrão de vitela (1,3,7,12) /salada (6,12) /Sobrem: Fruta; Lanche: Leite com café/ pão com queijo; (1,7) Jantar: Sopa de feijão-verde/ Empadão de pescada (1,3,4,7,12) /salada (6,12) / Sobrem: Fruta;
4 ^a	Pequeno-almoço: Leite com café e pão com manteiga; (1,7) Almoço: Sopa de feijão com couve/ Red-fish no forno com arroz branco (1,3,4,7,12) /salada (6,12) /Sobrem: Gelatina (1,3,6,7,8,11,12) Lanche: Chá/ Pão com chouriço; (1,6) Jantar: Sopa de feijão com couve / Jardineira de pá de porco (1,3,7,12) / salada (6,12) /Sobrem: Fruta;
5 ^a	Pequeno-almoço: Leite com café e pão com marmelada; (1,7) Almoço: Sopa de alho-francês/ Peru no forno com esparguete (1,3,7,12) /salada (6,12) / Sobrem: Fruta; Lanche: Café com leite / pão com fiambre; (1,6,7) Jantar: Sopa de alho-francês /Arroz de pescada com delícias do mar (1,3,4,7,12,14) /salada (6,12) / Sobrem: Fruta;
6 ^a	Pequeno-almoço: Leite com café e Pão com manteiga; (1,7) Almoço: Sopa de juliana /Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos (4) / Sobrem: Fruta; Lanche: Leite com café / pão com doce; (1,7) Jantar: Sopa de juliana / Esparguete à bolonhesa (1,3,7,12) /salada (6,12) /Sobrem: Fruta
Sábado	Pequeno-almoço: Leite com café e pão com queijo; (1,7) Almoço: Sopa de creme de cenoura/Grelhada mista com arroz de ervilha e cenoura (1,3,4,7,12) /salada (6,12) / Sobrem: Fruta; Lanche: Leite com café / Pão com mortadela; (1,6,7) Jantar: Sopa de creme de cenoura / Pescada à Gomes de Sá com hortaliça cozida (3,4) / Sobrem: Fruta;
Domingo	Pequeno-almoço: Leite com café e pão marmelada; (1,7) Almoço: Sopa de legumes / Feijoada de chocos (1,3,6,7,12,14) /Sobrem: Fruta Lanche: Sumo/ Pão com chouriço; (1,6) Jantar: Sopa de legumes/ Cotovelinhos estufados com frango (1,3,7,12) /salada (6,12) /Sobrem: Fruta;

*** Atenção às Dietas (cozidos / grelhados).**

*A ementa poderá sofrer alterações de última hora.

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremoço 14) Molúsculos

Elaborado por:

Nutricionista, Rita Saraiva Ferreira 3768N