santa casa misericórdia gondomar

EMENTA
CREDE

Semana de 2 de novembro a 6 de novembro de 2026

Segunda-feira	
Reforço da Manhã	Uva com tostas
Sopa	Creme de cenoura
Almoço	Rancho, com massa, grão de bico, cenoura e coração estufados
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite simples e pão de centeio com fiambre

Terça-feira	
Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de espinafres
Almoço	Carapau grelhado com batata a murro e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite com Nestum (sem açúcares adicionados)

Quarta-feira	
Reforço da Manhã	Manga com gressinos
Sopa	Sopa de abóbora com sabóia
Almoço	Frango grelhado com arroz de legumes (cenoura, ervilha e coração)
Sobremesa	Laranja
Lanche	Iogurte de aroma/Iogurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira	
Reforço da Manhã	Maçã com pão de centeio simples
Sopa	Sopa juliana
Almoço	Abrótea estufada "ao natural" com batata e coração cozidos
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira	
Reforço da Manhã	Papaia com tostas
Sopa	Sopa de nabos
Almoço	Perú assado com arroz de ervilhas e salada de tomate
Sobremesa	Meloa
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com manteiga

Ementa sujeita a alterações. A bebida a ser fornecida à refeição é água.