santa casa misericórdia gondomar

EMENTA

Semana de 26 de outubro a 30 de outubro de 2026

Segunda-feira	
Reforço da M	Uva com tostas
Sopa	Creme de legumes
Almoço	Bife de vaca grelhado com ovo escalfado, arroz branco, feijão preto e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

Terça-feira	
Reforço da M	Pêra com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de sabóia
Almoço	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, coração e ovo)
Sobremesa	Banana
Lanche	Cerelac (-40% açúcar)

Quarta-feira	
Reforço da M	Manga com gressinos
Sopa	Sopa de couve flor
Almoço	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de tomate
Sobremesa	Pêra
Lanche	Iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira	
Reforço da M	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de nabos
Almoço	Arroz de tintureira com tomate estufado e salsa
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira	
Reforço da M	Meloa com gressinos
Sopa	Sopa de espinafres
Almoço	Coelho estufado com puré de batata e legumes salteados
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com fiambre