



ementa

30 a 03 FEVEREIRO de 2023

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de brócolos c/ borrego

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ favas[9]

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ corvina[4]

Sopa de ervilhas[9]

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ tofu[9]

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de curgete c/ peru

Sopa de curgete

Prato

Peru assado c/ batata e feijão-verde [9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde

Vegetariano

Creme de curgete c/ soja [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

logurte e pão c/ manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de alho francês c/ pescada [4]

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ ervilhas[9]

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [1, 5, 7, 8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de couve-flor c/ frango

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]

Dieta

Jardineira de frango[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ feijão-vermelho[9]

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [9, 10]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar[1, 3, 7, 8, 11, 14]

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------|----------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SÊSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.