



ementa

06 a 10 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 couve-flor c/ peru

Sopa de legumes

Prato

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[14]

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ ervilhas [9]

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

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/ pescada [4]

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ feijão-frade[9]

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

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

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [1, 3, 9, 10]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ lentilhas [9]

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

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 feijão-verde c/ bacalhau fresco[4]

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Creme de feijão-verde c/ favas [9]

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

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 curgete c/ coelho

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Creme de curgete c/ feijão-vermelho [9]

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [1, 3, 6, 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/DÍÓXIDO DE ENXOFRE

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