



ementa

22 a 28 MAIO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
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
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
Prato
Omelete colorida no forno c/ arroz de tomate e salada alface e pepino[1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino[4, 14]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
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
Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [1, 6, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
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
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas[1, 3, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Canja c/ couve [1, 3]
Prato
Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete[3, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [7, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e brócolos[4]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e brócolos[4]
Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Borrego assado c/ batata e salada de alface e tomate[9, 10, 11, 14]
Dieta
Borrego assado c/ batata e salada de alface e tomate[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]
Sobremesa
Pudim[7]

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

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 SESAMO
- 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.