



# ementa

29 a 04 JUNHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface**[14]

Dieta

**Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface**[14]

Vegetariano

**Massa primavera**l (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Terça-feira

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Dieta

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Esparguete à italiana c/ salada de alface e milho**[1, 3, 7, 14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [1, 3, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface**[1, 4, 14]

Dieta

**Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface**[1, 4, 14]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Aletria**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Feijoada à transmontana c/ arroz** [1, 6, 7, 14]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato/ Dieta

**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [4]

Alternativa

**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**[14]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [9, 10, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**