



ementa

05 a 09 JUNHO 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 abóbora c/ pato

Sopa de nabo

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

Creme de abóbora c/ grão [9]

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea [4]

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

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

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 couve portuguesa c/ frango

Caldo verde [1, 9]

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [9]

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã [6, 7]

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ peru

Creme de cenoura

Prato

Rojões c/ batata e brócolos

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e brócolos

Vegetariano

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

Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

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.