



ementa

24 a 30 JULHO de 2023
ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Bife à espanhola c/ salada de alface [14]**
- Dieta
- Bife à espanhola c/ salada de alface [14]**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- 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
- Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Caldo verde [1, 9]**
- Prato
- Rojões c/ batata e salada de alface [14]**
- Dieta
- Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

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 SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Dieta
- Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Vegetariano
- Migas de feijão-frade c/ broa e couve [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]**
- Sobremesa
- Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]**

Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]**
- Dieta
- Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]**
- Vegetariano
- Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]**
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa primavera [9]**
- Prato
- Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Dieta
- Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]**
- Vegetariano
- Jardineira de cogumelos [9, 10, 11]**
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 10, 11, 14]**
- Dieta
- Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [9, 14]**
- Vegetariano
- Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [6, 12, 14]**
- Sobremesa
- Fruta da época

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