



ementa

29 Abril a 05 Maio de 2024

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 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

Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 14]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Favas com molho de carne [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

Bife de porco grelhado 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

Sexta-feira

Sopa

Canja c/ couve [1, 3]

Prato

Cozido à Portuguesa [1, 6, 7, 14]

Dieta

Cozido à Portuguesa [1, 6, 7, 14]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de ervilhas [9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 4, 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

SÁBADO

Sopa

Sopa à lavrador [1, 3]

Prato

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de cenoura e salada alface [4, 14]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [1, 5, 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, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]

Dieta

Chanfana de carneiro c/ batata, couve-flor e cenoura [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época