



ementa

28 Abril a 04 Maio de 2025

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ batata [Contém: 9,10,14 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Leite creme [Contém: 3,7,14 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

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

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 14]

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [Contém: 14]

Dieta

Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [Contém: 4,14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão

Prato

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Solha assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,12]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Dieta

Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1,3,6,7,14 Pode conter: 8,11]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,11]

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 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.