



ementa

01 a 07

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [Contém: 1,6,7,12 Pode conter: 3]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Rancho vegetariano [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4,12,14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Caldo verde

Prato

Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate [Contém: 7,12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Atum c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa [Contém: 3,4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

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

— Sexta-feira —

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 APIO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SESAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

