



ementa

15 a 21

DEZEMBRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]
- Dieta
- Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho**
[Contém: 1,3,6,7,9,10,11,12 Pode conter: 2,4,8,14]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Terça-feira —

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
- Dieta
- Atum c/ ovo e salada russa** [Contém: 3,4,6 Pode conter: 9]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quarta-feira —

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Peitinhos de frango estuf. ao natural c/ batata e salada de alface e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,9,10,11]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— Quinta-feira —

- Sopa
- Sopa de feijão-verde c/ tomate**
- Prato
- Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Dieta
- Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Leite creme** [Contém: 3,7,12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

— Sexta-feira —

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]
- Dieta
- Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

— SÁBADO —

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato/ Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Alternativa
- Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

— DOMINGO —

- Sopa
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**
[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**
[Contém: 12]
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,13]
- 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

