



ementa

26 Janeiro a 01

Fevereiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos



ALMOÇO

— Segunda-feira —

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Terça-feira —

Sopa

Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Prato

Barrinhas de pescada panadas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 1,4,12 Pode conter: 2,14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4,12]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

— Quarta-feira —

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6,7,12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Estufado de soja c/ batata e feijão-verde [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

— Quinta-feira —

Sopa

Sopa de grão

Prato

Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

Pudim [Contém: 7]

— Sexta-feira —

Sopa

Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

— SÁBADO —

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9,10,12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época

— DOMINGO —

Sopa

Sopa juliana

Prato

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Coelho à caçador c/ batata e couve flor [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ batata [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

