



ementa

02 a 06

FEVEREIRO de

santa casa da
misericórdia
de vagos



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho
[Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho
[Contém: 1,12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e massa [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau assado c/ batata e grelos [Contém: 1,4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau cozido c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Feijoada c/ feijão branco (s/ enchidos) e arroz [Contém: 6,7,12]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1,7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface
[Contém: 3,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface
[Contém: 3,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Massa primaveril (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

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

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

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



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



www.moveitlife.pt