



# ementa

06 a 12 JUNHO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MOVE  
LIFE

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
Prato/ Dieta  
**Sardinhas grelhadas c/ batata e salada de alface e tomate** [4, 14]  
Alternativa  
**Pescada cozida c/ batata e feijão-verde**[4]  
Vegetariano  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de legumes**  
Prato  
**Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
Dieta  
**Frango de churrasco c/ arroz de cenoura e salada de alface e pimento** [14]  
Vegetariano  
**Massa primavera** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)[1, 3, 12]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa  
**Sopa de agrião**  
Prato  
**Feijoada à transmontana c/ arroz** [1, 6, 7, 14]  
Dieta  
**Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**  
Vegetariano  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [6, 12, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa à lavrador**[1, 3]  
Prato  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
Dieta  
**Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve** [4]  
Vegetariano  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata**[9, 10, 11, 14]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### SÁBADO

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

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
Prato  
**Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [1, 3, 9, 10]  
Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [1, 3, 14]  
Vegetariano  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [1, 3, 9, 10, 11]  
Sobremesa  
**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa primavera** [9]  
Prato  
**Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]  
Dieta  
**Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento**[14]  
Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [9, 10, 12]  
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.