



# ementa

29 a 04 SETEMBRO de 2022

## ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Rancho** [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

**Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve** [1, 3]

Vegetariano

**Rancho vegetariano**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Caldeirada mista c/ salada de tomate**[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ feijão e batata** [6, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Caldo verde** [1, 9]

Prato

**Stroganoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface e tomate** [7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Atum c/ ovo e salada russa**[3, 4, 6, 9]

Dieta

**Atum em água c/ ovo e salada russa**[3, 4, 9]

Vegetariano

**Salada russa vegetariana**[9]

Sobremesa

**Arroz doce** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de alface**

Prato

**Frango assado c/ arroz de alho francês e salada de alface** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface** [14]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas**[14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de Favas**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e legumes salteados** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de repolho**

Prato

**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]

Dieta

**Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**