



ementa

12 a 18 SETEMBRO de 2022

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
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
Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]



Elaborado por:

Equipa Multidisciplinar

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes
Prato
Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface [3, 9, 14]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [1, 4]
Vegetariano
Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho [1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 4]
Dieta
Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1, 4]
Vegetariano
Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa à lavrador [1, 3]
Prato
solha assada ao natural c/ salada russa [4, 9, 10, 11]
Dieta
solha assada ao natural c/ salada russa [4, 9, 10, 11]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de cebola
Prato/ Dieta
Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]
Alternativa
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
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho [1, 3, 9, 10, 11, 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 [1, 4]
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.