



# ementa

08 a 14 AGOSTO de 2022

## ALMOÇO



santa casa da  
misericórdia  
de vagos



Elaborado por:

**Equipa Multidisciplinar**



### Segunda-feira

Sopa

**Sopa primavera** [9]

Prato

**Jardineira de peru**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 7, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Dieta

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [1, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Dieta

**Espetada de frango grelh. c/ arroz de legumes e salada de alface** [14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Rolo de lombo de porco c/ arroz de alho francês e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês**[9, 10, 11]

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.