



ementa

23 a 27 JANEIRO de 2023

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

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

Lanche

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Strogonoff 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

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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]

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de nabijas

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

Lanche

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

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 SÊSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.