



# ementa

03 a 06 ABRIL 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

**Creme de brócolos c/ borrego**

**Sopa de brócolos**

Prato

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Dieta

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Vegetariano

**Creme de brócolos c/ favas**[9]

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata**[9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

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

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ pescada** [4]

**Sopa de ervilhas**[9]

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ ervilhas** [9]

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

## Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Creme de curgete c/ peru**

**Sopa de grão**

Prato

**Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento** [14]

Vegetariano

**Creme de curgete c/ soja** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

**Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento** [1, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

**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 couve-flor c/ frango**

Prato

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados**[14]

Vegetariano

**Creme de couve-flor c/ tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Pera triturada**

Lanche

**logurte c/ banana** [6, 7]

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Creme de cenoura c/ pescada** [4]

**Sopa de ervilhas**[9]

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ ervilhas** [9]

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época / Manga e maçã**

Lanche

**logurte c/ pera** [6, 7]

**Leite e pão c/ fiambre** [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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.