



# ementa

06 a 10 MARÇO 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 abóbora c/ borrego**

**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

**Creme de abóbora c/ ervilhas** [9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã cozida**

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/ bacalhau fresco**[4]

**Sopa de feijão**

Prato

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Dieta

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Vegetariano

**Creme de cenoura c/ grão**[9]

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

Sobremesa

**Fruta da época / Banana**

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 alface c/ peru**

**Sopa de nabijas**

Prato

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

Dieta

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

Vegetariano

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

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

Sobremesa

**Fruta da época / Maçã**

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 curgete c/ frango**

**Sopa de curgete**

Prato

**Ovos mexidos c/ salsichas c/ arroz de cenoura e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface**[14]

Vegetariano

**Creme de curgete c/ favas** [9]

**Caril de favas c/ arroz de legumes** [1, 8, 9, 10, 11, 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

**Pera**

Sopa

**Creme de feijão-verde c/ pescada**[4]

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau assado c/ broa, batata e brócolos**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos**[4]

Vegetariano

**Creme de feijão-verde c/ lentilhas** [9]

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época / Papaia e maçã**

Lanche

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

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

LEGENDA (? = pode conter)



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