



# ementa

13 a 17 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

**Sopa de Lentilhas**

Prato

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Dieta

**Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [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

**Maçã**

Sopa

**Sopa de Peixe**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Prato

**Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura**[3, 4, 6]

Dieta

**Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura** [3, 4]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura**[6, 12, 14]

Alternativa

**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

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete** [14]

Vegetariano

**Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 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

**Sopa de agrião**

Prato

**Espetada de frango c/ batata e salada de alface e milho**[14]

Dieta

**Espetada de frango c/ batata e salada de alface e milho**[14]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 6, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato

**Feijoada de pota c/ arroz** [1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz e salada de tomate** [1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [1, 3, 6, 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.