



ementa

13 a 19 MARÇO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

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

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
 Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
 Ceia
Cavala grelhada c/ batata e couve [4]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
 Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
 Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
 Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz [9, 10, 11, 14]
 Sobremesa
 Fruta da época