



ementa

10 a 16 ABRIL de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface [3, 9, 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1,4]

Vegetariano

Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho[1, 3, 7, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador[1, 3]

Prato

Solha frita c/ salada russa[1, 4, 6, 9]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ massa e salada de alface e milho[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Leguminosas estufadas c/ legumes e massa [1, 3, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Leite creme [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1,4]

Dieta

Espetada de frango grelhada c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [1,4]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz de cenoura[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e grelos[4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento[1,4]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época