



ementa

15 a 21 MAIO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Favas com molho de carne[1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Strogonoff de frango c/cogumelos, esparguete, cenoura e couve flor[1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ esparguete, cenoura e couve flor[1, 3, 9, 10, 11]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Atum c/ ovo e salada russa[3, 4, 6, 9]

Dieta

Atum em água c/ ovo e salada russa[3, 4, 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

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

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de alho francês e salada de alface [14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos[13]

Dieta

Pota cozida c/ molho verde, batata e grelos[13]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época