



# ementa

26 a 30 JUNHO 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 legumes**

Prato

**Hambúguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Hambúguer de frango no forno c/ massa e salada de alface e milho**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

**Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho**[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ manteiga** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

## Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Arroz de lulas c/ salada de tomate e curgete**[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Lulas cozidas c/ arroz branco e feijão verde**[13]

Vegetariano

**Arroz colorido** (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura)[6, 12, 14]

Sobremesa

**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 de couve-flor**

Prato

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve** [9, 10, 11, 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 alho francês**

Prato

**Peixe-espada grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [4, 14]

Dieta

**Peixe-espada grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [4, 14]

Vegetariano

**Tofu de cebolada c/ batata e salada de alface e pepino** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Pudim**[7]

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Bife de frango grelhado c/ batata e legumes salteados** [14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ batata e legumes salteados** [14]

Vegetariano

**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [9, 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.