



# ementa

19 a 25 JUNHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



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

**Bacalhau grelhado c/ batata e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e migas**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Arroz de pato 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 cebola**

Prato/ Dieta

**Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [4]

Alternativa

**Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [4]

Vegetariano

**Salada fria de couscous e ervilhas** [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]

Sobremesa

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

## Sexta-feira

Sopa

**Sopa de repolho e cenoura**

Prato

**Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho** [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas**[9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [4]

Dieta

**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** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**