



ementa

26 a 02 JULHO 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

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

Dieta

Hambúrguer 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

Terça-feira

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[1, 3]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa [1, 6, 7, 14]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e pepino [4, 14]

Alternativa

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]

Sexta-feira

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

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e brócolos [4, 9, 10, 11]

Dieta

Bacalhau fresco estuf. ao natural c/ arroz e brócolos [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Stroganoff de frango c/ batatas e salada de alface e tomate[1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango cozido com batata, cenoura e salada de alface e tomate[14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época