



ementa

03 a 09 JULHO de 2023
ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Dieta
- Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento [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
- Arroz de frango c/ couve** [9, 10, 11]
- Dieta
- Arroz de frango c/ couve** [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

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

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|----------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------|---------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

- Sopa
- Creme de cenoura
- Prato
- Solha frita c/ salada russa** [1, 4, 6, 9]
- Dieta
- solha assada ao natural c/ salada russa** [4, 9, 10, 11]
- Vegetariano
- Salada russa vegetariana** [9]
- Sobremesa
- Gelatina** [1, 3, 6, 7, 8, 14]

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino** [1, 3, 9, 10, 11, 14]
- Dieta
- Hambúrguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
- Vegetariano
- Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [14]
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de Favas**
- Prato
- Pota à lagareiro c/ batata e brócolos** [13]
- Dieta
- Pota à lagareiro c/ batata e brócolos** [13]
- Vegetariano
- Legumes salteados c/ grão e broa** [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- 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

DOMINGO

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.