



ementa

17 a 23 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

Massa c/ carne de porco e salada de alface [1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [1, 3, 14]

Vegetariano

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [1, 3, 12]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa à lavrador [1, 3]

Prato

Solha frita c/ salada russa [1, 4, 6, 9]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa [4, 9, 10, 11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [14]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Frango fricassé c/ arroz e legumes salteados [3, 14]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e legumes salteados [9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de cebola

Prato/ Dieta

Carapau grelhado c/ batata e brócolos [4]

Alternativa

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [4]

Vegetariano

Jardineira de tofu [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

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

Dieta

Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento [14]

Vegetariano

Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês [9, 10, 12]

Sobremesa

Fruta da época