



ementa

17 a 23 JULHO de 2023
ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



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 primaveril (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

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 | | |

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