



ementa

24 a 30 JULHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE
LIFE



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [14]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [4, 14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde [1, 9]

Prato

Rojões c/ batata e salada de alface [14]

Dieta

Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [9, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Arroz de peixe c/ salada de tomate [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [1, 3, 14]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [1, 3, 5, 8, 9, 10, 11]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [1, 3, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de alface [4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Jardineira de cogumelos[9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento[9, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época