



# ementa

10 a 16 JULHO de 2023

ALMOÇO

santa casa da  
misericórdia  
de vagos



EMENTA DIGITAL

MÓVE  
LIFE



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

## Segunda-feira

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [14]

Dieta

**Grelhada mista c/ batata 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**

## Terça-feira

Sopa

**Creme de cenoura**

Prato

**Pataniscas c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [1, 3, 4, 6, 14]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino**[4, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quarta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [9, 10, 11, 14]

Dieta

**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**

Vegetariano

**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [1, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

## Quinta-feira

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas**[1, 3, 9, 10, 14]

Sobremesa

**Arroz doce** [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]

## Sexta-feira

Sopa

**Canja c/ couve** [1, 3]

Prato

**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Jardineira de frango**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Fruta da época**

## SÁBADO

Sopa

**Sopa à lavrador**[1, 3]

Prato

**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]

Dieta

**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento**[4, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ arroz** [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

## DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Lombo de porco assado c/ batata, couve flor e cenoura**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Lombo de porco assado c/ batata, couve flor e cenoura**[1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [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 SESAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE

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