



ementa

28 a 01 SETEMBRO de 2023

santa casa da
misericórdia
de vagos



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [1, 4]

Dieta

Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [1, 4]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de ervilhas[9]

Prato

Filetes de peixe panga c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 14]

Dieta

Red fish assado ao natural 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

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

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

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [1, 3, 6, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

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]

Lanche

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [1, 5, 7, 8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

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

Lanche

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar[1, 3, 7, 8, 11, 14]

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 SÊSAMO
- 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.