



# ementa

18 a 22 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 alface**

Prato

**Carne de porco estufada c/ batata e salada de alface e milho** [14]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e milho** [14]

Vegetariano

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

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 feijão**

Prato

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Dieta

**Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate** [4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

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

## Quarta-feira

Lanche

**Pão** [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Hamburguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

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 feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Dieta

**Pescada cozida c/ ovo, batata e couve** [3, 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Lanche

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

## Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento** [1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento**[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [1, 3, 6, 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.